

Hummusz (fűszeres csicseriborsókrém) – készítette Nemeskövi  
Dénes mesterszakács



Hozzávalók:

20 dkg csicseriborsó, só, 1,5 dl olívaolaj, 1 nagy gerezd fokhagyma, fél citrom kifacsart leve, őrölt fekete bors, 3-4 evőkanál tahini vagy tahina (szezámpaszta), kb. 1 dl csicseri főzőlé a tálaláshoz:

magozott zöld olajbogyó, porospaprika, pár csepp olívaolaj, pitakenyér

1. A csicseriborsót megmossuk, egy lábasba szórjuk, és bőséges, sózott vízben puhára főzzük. A főzési idő fajtájától függően 2-3 óra lehet, de 25-30 percre is lerövidíthető, ha kuktában főzzük. Leszűrjük, — főzőlevét félretesszük, mert egy része kell majd a krémbe — hideg vízzel lehűtjük.

2. A kihűlt csicseriborsót turmixba vagy a merülőmixer tartályába rakjuk. Az olívaolajat, a fölaprított fokhagymát, a citrom kifacsart levét, egy kevés őrölt borsot és a tahinit hozzáadjuk, és pürévé turmixoljuk. Közben a csicseri főzőlevéből annyit adunk hozzá, hogy sűrű, krémszerű massa legyen az egész. A végén megkóstoljuk, ha kell megsózzuk, utánafűszerezünk.

3. Hosszúkás alakban tányérra halmozzuk, közepét hosszában végig kissé kimélyítjük, s apróra vágott olajbogyóval megtöltjük. Egy kevés pirospaprikával megszórjuk, pár csepp olívaolajjal meglocsoljuk. Megforrósított pitakenyérrel tálaljuk.

Jó tanács

Hummusz (fűszeres csicseriborsókrém) – készítette Nemeskövi  
Dénes mesterszakács

- Aki lisztérzékeny, pita helyett gluténmentes kenyérral egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + a csicseri főzése

Egy adag (pita nélkül): 545 kcal