

Cizrnová pomazánka zvaná Hummus

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

1 plechovka	cizrna
1 lžíce	olivový olej
2 lžíce	sezamová pasta tahini
1/2 ks	šťáva z citronu
1 stroužek	česnek
1 vrchovatá lžička	sůl
	zelená petrželka na ozdobu



Postup přípravy

Z plechovky s cizrnou slijeme šťávu, přičemž si ji necháme na později. Do mixéru vsypeme cizrnu, přidáme olivový olej, sezamovou pastu tahini, trochu šťávy z cizrny, citronovou šťávu, utřený česnek a sůl. Všechno mixujeme tak dlouho, dokud se nám nevytvoří hladká pomazánka. Pokud je příliš hustá, můžeme přidat více slité šťávy z cizrny. Podle chuti ještě můžeme dochutit solí nebo citronem. Ozdobíme petrželkou a podáváme s pita chlebem nebo jiným čerstvým pečivem.