

Humus sezamowy

Wpisany przez Administrator

środa, 02 listopada 2016 15:00 - Poprawiony wtorek, 27 grudnia 2016 12:49

Składniki:

25 dag ziaren ciecierzycy

5 łyżek oleju sezamowego

1 łyżka Pasta Tahini (można ją wykonać samemu z prażonego białego sezamu)

Olej z pestek winogron (oliwa z oliwek daje smak goryczki)

Sól

Schłodzona woda

Przygotowanie:

Ciecierzycę namaczamy na ok 5 godz. Następnie gotujemy do miękkości.

Ostudzoną blendujemy z olejami i Tahini, dolewając olej, aż uzyskamy rozdrobnioną masę. Blendujemy dalej do gładkości, doprawiając solą i dolewając schłodzonej wody po łyżce do momentu aż masa będzie gładka i nabierze ładnego jasnego koloru.

Humus sezamowy

Wpisany przez Administrator

środa, 02 listopada 2016 15:00 - Poprawiony wtorek, 27 grudnia 2016 12:49
