



przepisy.pl

Hummus czyli pasta z ciecierzycy



Składniki:

- ciecierzycyca ugotowana - 2.5 szklanki
- Przyprawa w Mini kostkach Smażona cebula Knorr** - 2 sztuki
- czosnek ząbek - 2 sztuki
- cytryna - 1 sztuka
- pasta z nasion sezamu - 2 łyżki
- papryka - 1 szczypta
- oliwa - 6 łyżek

 45 minut  4 osoby  Łatwe

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę namocz i zostaw na całą noc. Następnego dnia ugotuj ją, aż będzie miękka.
2. Czosnek posiekaj, dorzuć do niego ciecierzycę, przyprawy, pastę tahini, sok wyciśnięty z jednej cytryny oraz olej.
3. Wszystko dokładnie zmiksuj i odstaw do lodówki. Podawaj do chlebka pita.
4. Dodaj również Przyprawę w mini kostkach Knorr.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl