

# Tradiční cizrnový hummus s granátovým jablkem

• doba přípravy: 5 minut • počet porcí: cca 3-4

## INGREDIENCE

- 300 g sterilované cizrny (použít můžete i uvařenou, ze sterilované je lepší konzistence)
- 100 ml vody
- 100 g sezamové pasty tahini
- 1 citron
- 2-3 stroužky česneku
- 3/4 – 1 lžička římského mletého římského kmínu
- sůl podle chuti
- sezamový nebo olivový olej
- k podávání červená cibulka, granátové jablko, hladkolistá petrželka



## POSTUP

### 1. vše do mixéru

Sterilovanou cizrnu slijeme a vsypeme do mixéru, přidáme vodu, tahini pastu, česnek, 2 lžičce citronové šťávy, půl lžičky římského kmínu a 2 špetky soli. Vše rozmixujeme dohladka.

### 2. konzistence a chuť

Ochutnáme a začneme dochucovat solí, citronem a římským kmínem. Pokud se nám zdá hummus příliš hustý, přidáme vodu a znovu promixujeme. Množství vody závisí na použité cizrně, hotový hummus musí jít natírat jako pomazánka.

### 3. servírujeme

Hotový hummus podáváme s granátovým jablkem, nasekanou cibulkou, hladkolistou petrželkou a zakápnutý olejem. Hummus je vynikající jak na pečivo, tak i jako dip k zelenině.