

HUMUS Z CIECIERZYCY

- potrawa wywodząca się z Lewantu i Egiptu, sos dip lub pasta do smarowania, przyrządzana z gotowanych i przetartych nasion ciecierzycy lub innych roślin strączkowych. Współcześnie potrawa jest popularna na Bliskim Wschodzie i w Północnej Afryce, znana również w kuchniach kaukaskich oraz zawitała do Europy.

SKŁADNIKI

- opakowanie suchej ciecierzycy (zwykle ok. 500g)
- 3-4 ząbki czosnku
- sok z cytryny lub limonki
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz lub odrobina chili
- opcjonalnie inne zioła do smaku
- woda
- w przepisach jest również pasta sezamowa –tahini, ja jej jednak nie zawsze używam

PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę namoczyć na noc (a najlepiej dwie noce 😊) z łyżką sody. Zmieniać wodę po 12 -24 godzinach. Zalać ponownie świeżą i ugotować do miękkości. Następnie wszystkie składniki zmiksować razem na gładką masę. W ten sposób mamy bazę do sporządzania innych past czy humusów. Przykłady: humus z pieczonego buraka, pieczonej papryki, batata, dyni, czy też szpinaku, pomidorowy z zwędzona papryką. Kombinacji jest wiele 😊 Zachęcam do eksperymentowania.

UWAGI:

Rośliny strączkowe zawierają nie tylko dużo białka, ale także tłuszcze i węglowodany. Są bogatym źródłem potasu, wapnia, żelaza i witamin z grupy B. Kiełki roślin strączkowych są doskonałym źródłem witaminy C i enzymów.

Ciecierzycza dodatkowo wpływa korzystnie na trzustkę, żołądek i serce (sama kształtem nieco przypomina serce); zawiera więcej żelaza niż inne warzywa strączkowe, jest również cennym źródłem tłuszczów nienasyconych.

