Hummus (cizrnová pomazánka)

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

150 g	cizrna (doporučujeme naši značku Varoma)
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

Sušenou cizrnu nejdříve namočíme přes noc do studené vody. Druhý den vodu slijeme, zalijeme novou vodou a vaříme doměkka. Uvařenou cizrnu scedíme a necháme lehce zchladnout. Pak ji vložíme do mixéru, přidáme tahini, citronovou šťávu, olivový olej, prolisovaný česnek a sůl. Vše rozmixujeme dohladka – podle potřeby přilijeme trochu vody z vaření nebo čisté vody, aby hummus měl krémovou konzistenci. Podáváme ozdobené nasekanou petrželkou a případně zakápnuté olivovým olejem.

Poznámka: *Sušenou cizrnu můžeme nahradit i cizrnou konzervovanou.*