



JERNEJ KITCHEN

HUMUS

Čisto osnoven recept za humus, narejen v samo desetih minutah, kremast in slasten!

ZA 1 SREDNJE VELIK KOZAREC
PRIPRAVA: 10 MINUT

HUMUS

250 g čičerike iz pločevinke (ali namočene čez noč in skuhane)

4 stroki česna, olupljeni

80 g olivnega olja

1 limona

1 žlica tahinija

1 čajna žlička soli

40 ml vode

TOOLS AND EQUIPEMENT

multipraktik / blender
skleda

ZMEŠAMO

Čičeriko odcedimo in speremo pod tekočo, hladno vodo. Damo v multipraktik / blender. Česen olupimo in zdrobimo, dodamo v multipraktik. Prav tako dodamo olivno olje, lupinice ene limone, sok ene limone in eno žlico tahinija. Mešamo približno 5 minut.

POSTREŽEMO

Po kakšni minuti preverimo kako je s humusom. Po okusu dodamo morsko sol in vodo ter ponovno zmešamo. Ko je mešanica gladka, jo prestavimo na krožnik ali v kozarec. V kolikor postrežemo humus takoj, dodamo še na drobno sesekljan peteršilj ali koriander in pokapljamo z nekaj kapljicami olivnega olja. Humus lahko hranimo v zaprtem kozarcu, v hladilniku do teden dni.