

Hummus z czarnej soczewicy

Składniki

125 g czarnej soczewicy, namoczonej przez noc

60 g pasty tahini (lub po prostu zmielonego prażonego sezamu ⁽¹⁾)

1 łyżka czosnku niedźwiedziego

½ łyżeczki soli ⁽²⁾

¼ łyżeczki pieprzu

1 łyżeczka octu jabłkowego

3 ząbki czosnku

5-6 łyżek wody z gotowania soczewicy

Wykonanie

1. Soczewicę ugotować, odcedzić (zachowując wodę) i zostawić do ostudzenia.
2. Połączyć z pozostałymi składnikami (oprócz wody) i zmiksować na gładką masę.
3. Miksując dalej, stopniowo dodawać wodę po gotowaniu soczewicy do momentu, aż otrzymamy pastę o pożądaney konsystencji. My dodajemy ok. 5-6 łyżek wody, ale można zmienić tę ilość :)

Wykonanie (Thermomix)

1. Soczewicę ugotować, odcedzić (zachowując wodę) i zostawić do ostudzenia.
2. Połączyć z pozostałymi składnikami (oprócz wody) i zmiksować na gładką masę (obr. 4, 2 min.).
3. Miksując dalej, stopniowo dodawać wodę po gotowaniu soczewicy do momentu, aż otrzymamy pastę o pożądaney konsystencji. My dodajemy ok. 5-6 łyżek wody, ale można zmienić tę ilość :) (obr. 4, 1 min.).

Wskazówki

⁽¹⁾ **sezam:** nasiona, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków

⁽²⁾ **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

Hummus z fasoli

Składniki

125 g fasoli, namoczonej przez noc

40 g pasty tahini (lub po prostu zmielonego prażonego sezamu ⁽¹⁾)

1 łyżka czosnku niedźwiedziego

1/3 łyżeczki soli ⁽²⁾

¼ łyżeczki pieprzu

1 łyżka octu jabłkowego

3 ząbki czosnku

kilka gałązek świeżego majeranku

kilka gałązek świeżego oregano

5-6 łyżek wody z gotowania fasoli

Wykonanie

1. Fasolę ugotować, odcedzić (zachowując wodę) i zostawić do ostudzenia.
2. Połączyć z pozostałymi składnikami (oprócz wody) i zmiksować na gładką masę.
3. Miksując dalej, stopniowo dodawać wodę po gotowaniu fasoli do momentu, aż otrzymamy pastę o pożądanej konsystencji. My dodajemy ok. 5-6 łyżek wody, ale można zmienić tę ilość :)

Wykonanie (Thermomix)

1. Fasolę ugotować, odcedzić (zachowując wodę) i zostawić do ostudzenia.
2. Połączyć z pozostałymi składnikami (oprócz wody) i zmiksować na gładką masę (obr. 4, 2 min.).
3. Miksując dalej, stopniowo dodawać wodę po gotowaniu fasoli do momentu, aż otrzymamy pastę o pożądanej konsystencji. My dodajemy ok. 5-6 łyżek wody, ale można zmienić tę ilość :) (obr. 4, 1 min.).

Wskazówki

⁽¹⁾ **sezam**: nasiona, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków

⁽²⁾ **sól**: należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu