

Humus klasyczny – najlepszy przepis

*Humusu chyba przedstawiać nie trzeba ☐
Ale gwoździ formalności: przyrządzamy go z
ciecierzycy, a drugim kluczowym
składnikiem jest pasta z prażonych ziaren
sezamu, czyli tahini. Nie może też
zabraknąć oliwy z oliwek i kminu
rzymskiego. Poniżej przedstawiam
sprawdzony przepis na najlepszy
humus klasyczny (przepis na “nie-
klasyczny” humus znajdziecie [tutaj](#) ☐),
który się nie nudzi. Świetnie nadaje się
jako pasta do chleba, dip do ulubionych
warzyw lub nachosów na domową imprezę.
Polecam ☐*



Składniki:

- 480 g ugotowanej ciecierzycy (lub 2 puszki)
- 2 łyżki pasty tahini
- 2 ząbki czosnku
- 1/4 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/4 łyżeczki papryki chilli
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól do smaku
- trochę wody – w zależności od preferowanej konsystencji

Wykonanie:

Cieciorkę odcedzamy (pamiętając, żeby zachować z niej wodę, czyli aquafabę, bo przyda się na później do zrobienia np. [tofuczniczy](#)) i wrzucamy do blendera.

Dodajemy pozostałe składniki z odrobiną wody. Całość

miksujemy, co jakiś czas szpatułą zbierając humus ze ścianek naczynia. Dodajemy tyle wody, żeby uzyskać preferowaną konsystencję.

Humus podajemy z chrupiącymi [owsianymi krakersami](#) lub ulubionym pieczywem, warzywami lub nachosami.

Smacznego!

* Przepis pochodzi [stąd](#).

