

# Humus z grillowaną papryką

*Humus, czyli dip z ciecierzycy i pasty tahini można przyrządzać na różne sposoby: [klasyczny](#), z [aquafabą](#) zamiast z olejem albo z dodatkiem [dyni](#). Ale warto spróbować również humusu z grillowaną papryką, która dodaje ciekawego twistu. Polecam ☐*





### Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki)
- 2 papryki grillowane ze słoika
- 2 łyżki pasty tahini
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej w proszku
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- świeżo wyciśnięty sok z połowy cytryny
- sól do smaku
- pieprz kajeński lub mielona papryka chilli (do smaku)

### Wykonanie:

Ciecierzycę można użyć z puszki, ale polecam namoczyć ją na noc i ugotować. Warto zachować wodę z gotowania cieciorke czy z puszki, tzw. aquafabę, bo przyda się na później np. do zrobienia [tofuczniczy](#) lub [bakławy](#).

Do blendera wrzucamy do blendera odcedzoną ciecierzycę i

papryki grilowane, dodajemy tahini, obrany czosnek, przyprawy, sok z cytryny i miksujemy. Co jakiś czas szpatułką zbieramy humus ze ścianek naczynia i miksujemy doprawiając solą do smaku.

Humus z grilowaną papryką podajemy z chrupiącymi [owsianymi krakersami z dynią](#) lub ulubionym pieczywem, warzywami lub chipsami.

Smacznego!