

## Хумус

### Ингредиенты

- Нут - (по вкусу)
- Оливковое масло - 1 ч.л
- Кумин - (по вкусу)
- Чеснок - (по вкусу)
- Паста - кунжутная 1 ч.л
- Соль - (по вкусу)
- Лимон - (по вкусу)
- Кедровый орех - (по вкусу)
- Кайенский перец - щепотка



Рейтинг блюда: 0/5

### Процесс приготовления

1

Из банки с нутом слить жидкость — она еще пригодится. Сам нут хорошо промыть и переложить в миску (несколько горошин оставить для украшения). Выжать с помощью соковыжималки или просто руками небольшой лимон. В ступке растолочь кумин в пудру, чеснок мелко нарезать.

2

В чашу блендера высыпать нут, добавить 3 ст. л. оливкового масла, кумин, лимонный сок, чеснок, соль и пару столовых ложек жидкости из банки с нутом. Перемешать все это в блендере до образования густой однородной массы.

3

Кунжутную пасту тахину хорошо перемешать: бывает, что паста в банке сверху жиже, чем внизу. Добавить три столовые ложки тахины к почти готовому хумусу и снова взбить. Попробовать: если нужно, добавить тахины, а если смесь суховата — нутовой воды. Результат убрать на час, а лучше два в холодильник: хумус должен охладиться и настояться.

4

Обжарить на разогретой сухой сковороде кедровые орешки — примерно минуту. Затем на их место выложить питу и тоже слегка обжарить, чтобы она стала хрустящей. Выложить хумус в тарелку, в которой он будет подаваться, добавить половину столовой ложки масла и украсить кедровыми орешками и оставленным нутом.

5

Посыпать хумус щепоткой кайенского перца и мелко нарезанной зеленью. Подавать с питой, оливками, помидорами, огурцами и другими овощами и зеленью, которые нужно будет макать в хумус.

Приятного вам аппетита :)