

HUMUS – ČIČERIKIN NAMAZ

Sestavine:

- 200 g čičerike iz pločevinke ali namočene čez noč in skuhane
- 2 žlici olivnega olja
- 1-2 žlici sezamovega semena ali tahini-ja (sezamova pasta)
- 1 strok česna
- 3 žličke limoninega soka
- svež ali suh peteršilj
- sol, poper po okusu
- voda po potrebi



Priprava:

- Vse sestavine damo v blender ali s paličnim mešalnikom mešamo dokler ne dobimo mazave teksture in začini po okusu.

Pripravljen namaz lahko hranimo v zaprtem kozarcu v hladilniku do teden dni.

Čičerika je vsestransko uporabna stročnica. Primerna je za namaze, solate, rižote, enolončnice, polpete, kot prigrizek...

Zraven postrezite polnozrnat kruh s svežo na koščke narezano raznoliko zelenjavo.

Čas priprave: približno 15 minut

DOBER TEK!