



Hummus - pasta z ciecierzycy z dodatkiem awokado

Autor: [najlepszewkuchni.pl](#)

Klasyczny hummus, to pasta z ciecierzycy z dodatkiem czosnku, sezamu, soku z cytryny, oliwy i wody. W tej wersji dodatkiem jest pyszne awokado.

Przygotowanie

Krok 1

Odcedzoną cieciorkę i wybrany z awokado miąższ umieść w kielichu blendera. Dodaj zmiażdżone ząbki czosnku i zblenduj całość.

Krok 2

W trakcie blendowania, do powstałej masy wlewaj powoli i małymi porcjami: sok z połowy cytryny, pastę tahini i oliwę. Jeśli pasta wydaje ci się zbyt gęsta, dodaj odrobinę lodowatej wody.

Krok 3

Gotowy hummus z awokado dopraw solą i syropem klonowym. Awokado dobrze smakuje z dodatkiem bazylii więc przed podaniem można dodać do pasty drobno posiekane, świeże listki tej rośliny.

Wskazówki

Hummusu z awokado nie można zbyt długo przechowywać, ponieważ mimo dodatku soku z cytryny, awokado szybko się utlenia a pasta staje się ciemna i nieapetyczna.

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki

- 200 g ciecierzycy (½ puszki)
- ¼ szklanki pasty sezamowej tahini
- sok z połowy cytryny
- 2-3 ząbki czosnku
- 2-3 łyżki oliwy (np. sezamowej)
- ½ szklanki lodowatej wody
- 2 dojrzałe awokado
- sól
- świeża bazylia
- ewentualnie odrobina miodu lub syropu klonowego