



Хумус



Хумус - необычная закуска, которая готовится из пюре нута. Ее можно легко приготовить в домашних условиях, следуя подробному фото рецепту. Подается с овощами, хлебом, тостами.

Время указано без учета времени для замачивания нута.



Нут — это **турецкий горох**. Варится он как и все бобовые — сначала нужно предварительно замочить на ночь. Время варки после замачивания — 60 минут.

Хумус — отличная **закуска** или **гарнир**, имеет структуру пюре. Он готовится из **нута**, **тахини (кунжутная паста)**, **оливкового масла**, чеснока, специй и лимонного сока.

Это не только **вкусное**, но и **полезное блюдо**. Он является **природным антидепрессантом**. Содержит **витамины группы В, железо, калий, кальций** и др.

Ингредиенты:

Нут	200 гр.
Кунжут	50 гр.
Оливковое масло	3 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Розмарин	1 веточка
Лимон	05 шт.
Соль	1 по вкусу
Перец	1 по вкусу
Паприка	1 по вкусу

Инструкция приготовления:



Нут - это турецкий горох. Варится он, как и все бобовые - с замачиванием на ночь. Необходимо несколько раз тщательно промыть нут, залить водой комнатной температуры и оставить на ночь.



Перед варкой, воду, в которой нут был замочен слить, залить чистой водой в соотношении 2:1. Добавить в кастрюлю для варки зубчик чеснока и небольшую веточку розмарина. Варить около часа.



Когда нут сварился, сливаем отвар с него в стакан (он еще пригодится).



Из нута снимаем внешнюю пленочку (она будет хорошо отходить, если сразу после варки залить нут холодной водой).



Перебиваем очищенный нут в пюре, при этом добавляем немного насыщенного отвара, чтобы пюре получилось особенно нежным.



На сковороде поджариваем кунжут до золотистого цвета.



Пробиваем кунжут вместе с 1 зубчиком чеснока в пасту.



Эту пасту называют тахини.



К нутовому пюре добавляем кунжутную пасту, лимонный сок, оливковое масло, солим, перчим по вкусу.



Перебиваем все блендером до однородности.



Хумус имеет приятную кремообразную структуру. Подается с оливковым маслом и приправами. Приятного аппетита и на здоровье!