

Хумус



На 100 грамм:
Калорийность: **320.76 ккал.**
Белки: **9.76 г.**
Жиры: **20.09 г.**
Углеводы: **26.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/humus/>

Ингредиенты:

- 300 г сухого нута
- 1 лимон
- 1 зубчик чеснока
- 100 мл оливкового масла
- 60 г тахини (кунжутной пасты)
- 125 г томатов черри
- 1/2 рубленой красной луковицы
- 1/2 пучка кинзы
- 1 ч.л. кумина
- 1/2 ч.л. паприки (по желанию)
- 1/2 ч.л. соды
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нут замочить в холодной воде на 8-12 часов, затем промыть, залить холодной водой так, чтобы она полностью его покрывала, добавить соду, довести до кипения и варить 50 минут. Посолить в конце приготовления.

100 мл воды, в которой варился нут, собрать. 425 г отваренного нута без жидкости выложить в чашу блендера, остальное отставить. Чеснок очистить, из лимона отжать сок. Нут пюрировать со 100 мл собранной воды, чесноком, кумином, 60 мл оливкового масла и тахини. Добавить соль и перец по вкусу. Все делала опять-таки в компактном измельчителе в два захода, без проблем.

Готовый хумус выложить в сервировочную чашу, сделав по центру небольшое углубление. Помидоры нарезать кубиками. Кинзу вымыть, обсушить, оборвать листики. В отдельной посуде смешать оставшийся нут с луком, помидорами и кинзой, посолить и поперчить по

вкусу, полить оставшимся маслом и перемешать. Салат выложить на хумус, посыпать паприкой. Подавать с лепешками, сухими хлебцами, крекерами либо овощными палочками. Помидоры и лук в мгновение ока нарезать с помощью насадки для кубиков.