

HUMMUS S TAHINI Z ČERNÉHO SEZAMU

Pomalu nastává zimní čas, čas ledvin, zahřívání a odpočinku. Černý sezam je vynikající potravina, která ledviny doplňuje. V zimě je tedy vhodné ho často do jídelníčku zařazovat. Včera jsem objevila skvělý způsob, jak na to s tahini z černého sezamu. A když tahini, tak cizrnový hummus, to je přeci jasné 🤔

K tomu jsem si upekla kvaskový žitný chléb a skvělá snídaně je hotová 🍳
Vyzkoušejte!



SUROVINY NA 2-3 PORCE:

- 125 ml hrubé krupice (ideálně semolinové, ale může být i pohanková či kukuřičná)
- 2 PL ghí
- 1/4 l vody
- 1 cibule / pór / jarní cibulka
- 1/2 cm zázvoru

- 1/2 ČL hořčičných tmavých semínek
- 5 ks kešu ořechů
- hrst rozinek
- 1/2 ČL soli

POSTUP PŘÍPRAVY:

V kastrůlku rozpustíme 2 PL ghí, orestujeme hořčičné semínko, přidáme cibulku a zázvor a osmahneme dozlatova. Přidáme rozlámané kešu a rozinky, po chvílce sůl a vodu. Přivedeme k varu a za stálého míchání přispeme krupici. Za stálého míchání necháme chvíli provařit, pozor na cákající bubliny!

Můžeme podávat samotné, s přidaným ghí a černou solí, posypané praženými kešu ořechy či rozinkami. Samozřejmě si k tomu můžeme servírovat i koriandrové či jiné čatní.

Semolinová krupice z tvrdé pšenice (*Triticum durum*) je mnohem lépe stravitelná než z běžně se vyskytující a přešlechtěné pšenice ozimé (*Triticum aestivum*). Koupíte ji ve speciálních obchodech s indickými potravinami, např. v pákistánském obchodě Shalamar v Lipanské ulici na Žižkově.

