

Χούμους με Ρεβίθια



[ΔΕΣ ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΧΟΥΜΟΥΣ ΕΛΩ](#)

Το Χούμους είναι μια κρεμώδης σαλάτα, διαδεδομένη στη Μέση Ανατολή ως συνοδευτικό του ψωμιού ή της αραβικής πίτας τους και τρώγεται ως ορεκτικό. Επειδή τρελένομαι για ρεβίθια, το χούμους είναι κάτι που φτιάχνω πολύ συχνά. Σήμερα έφτιαξα μια καλή μερίδα που μαζί με λαχανικά (καρότο, αγγούρι, παντζάρι) και πράσινη σαλάτα (σπανάκι και μαρούλι) αποτέλεσαν ένα πλήρες γέυμα. Η παρακάτω συνταγή είναι σχετικά χαμηλή σε λιπαρά έτσι ώστε να τη φάς ως κυρίως φαγητό και όχι σαν συνοδευτική σάλτσα. Αυτή η διασκευή το χούμους μπορεί να ονομαστεί και ρεβιθοπουρές!

1 κούπα ξερά ρεβίθια μουλιασμένα και βρασμένα
1 κουταλιά ταχίνι
1 λιωμένη σκελίδες σκόρδο
Χυμο από 1 φρέσκο λεμόνι
2 κουταλιές ελαιόλαδο
½ κουταλάκι κοπανισμένο κύμινο
½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

Αφήστε τα ρεβίθια να μουλιάσουν σε χλιαρό νερό, ελαφρά αλατισμένο, για 8 ώρες. Βράστε τα ώσπου να μαλακώσουν. Η ώρα που απαιτείται εξαρτάται από το μέγεθος και την ποιότητα τους. (Μου αρέσει πολύ μαζί με τα ρεβίθια να βράζω και 3 σκελίδες σκόρδο οι οποίες σχεδόν λιώνουν και γλυκίζουν).

Λιώστε τα ρεβίθια καλά στο μούλτι με λίγο νερό για να δημιουργηθεί μία παχύρρευστη κρέμα.

Βάλτε σε μπολ την κρέμα, το χυμό λεμονιού, το ταχίνι, το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, το καγιέν, και το πιπέρι.

Δουλεύουμε το μίγμα με το σύρμα των αυγών μέχρι να ενωθούν τα υλικά.

Αν το μείγμα είναι πολύ πηκτό, προσθέστε αργά λίγο ακόμα νερό. Το μείγμα πρέπει να έχει την όψη αλοιφής. Τέλος προσθέστε το μαϊντανό και ανακατέψτε καλά.

Το χούμους παίρνει πολύ ωραία γεύση και δένουν οι γεύσεις των υλικών, αν φυλαχτεί στο ψυγείο

λίγες ώρες πριν από το σερβίρισμα.

Περιχύνουμε το χούμους με λίγο ωμό ελαιόλαδο και γαρνίρουμε με φέτες λεμονιού ή πιπέρι καγιέν.
Στολίζουμε με μερικά φύλλα μαϊντανού ή όπως έκανα εγώ... με μία ελιά!

[ΔΕΣ ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΧΟΥΜΟΥΣ ΕΔΩ](#)