

Χούμους με Ρεβίθια και Ταχίνι [video]

ΧΟΥΜΟΥΣ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

Ο Ευτύχης μαγειρεύει μία νόστιμη και υγιεινή συνταγή με ρεβίθια από το βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#). Το χούμους είναι πολύ συνηθισμένο στις Αραβικές χώρες και αποτελεί έναν απλό και νόστιμο τρόπο για να βάλουμε όσπρια στην διατροφή μας. Παραλλαγή της συνταγής υπάρχει και στο βιβλίο [Μουσικομαγειρέματα](#).

Υλικά:

150 γρ. βρασμένα ρεβίθια
2 κουταλιές ταχίνι
1 κουταλιά σησαμέλαιο
½ λεμόνι
Αλάτι
Πιπέρι
Κύμινο
Μείγμα Κάρυ (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Βάζεις στο μπλέντερ τα βρασμένα ρεβίθια, προσθέτεις λίγο βρασμένο νερό και τα χτυπάς λίγο για να διαλυθούν. Έπειτα, βάζεις το ταχίνι, το χυμό από μισό λεμόνι, λίγο κύμινο, μία κουταλιά σησαμέλαιο, το μείγμα κάρυ και αλατοπίπερο. Τα χτυπάς για να αναμειχθούν καλά. Έπειτα προσθέτεις λίγο κομμένο μαϊντανό και ξαναχτυπάς στο μπλέντερ. Σερβίρεις το ντιπ σε ψωμί ολικής αλέσεως, σε ρυζογκοφρέτες, ή σε αραβική πίτα, ρίχνοντας από πάνω λίγο μαϊντανό.



Αποκτήστε το βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#) ή το βιβλίο [Μουσικομαγειρέματα](#).