



reteta-video.ro

Hummus cu Unt de Arahide

Ador **hummus**-ul! Si daca ati sti cat mi-a trebuit pana sa incerc retea... Parea ceva asa de complicat! Si dupa ce ani de zile cel mai bun era cel de la restaurant sau cel de la magazin, intr-o zi, plina de elan, am decis! Ce o fi, o fi! Studiat j'de mii de retete, gandit profund, tras aer in piept si sa vedem ce o sa iasa! Ma credeti ca a fost cel mai bun hummus? Si de atunci, chiar ca mi-am facut de cate ori am avut pofta! **Hummusul** e un preparat care apartine bucatariei orientului mijlociu, de unde s-a raspandit nu numai in lumea araba, ci chiar in toata lumea. Cel clasic se face din naut, pasta de tahini, ulei de masline, zeama de lamaie si usturoi. In araba cred ca chiar asa se numeste, **hummus cu tahini**, adica cu **pasta de susan** (se gaseste in supermarketuri, gata preparata si ambalata in borcanase). Daca totusi vreti sa faceti **tahini** acasa, e foarte simplu! Prajiti cam 175 g de seminte de susan cat sa devina lucioase, dar fara sa se rumeneasca, macinati-le bine, bine cu 25 ml de ulei de susan si asta-i toata filozofia! Daca nu folositi **naut** din conserva, puneti boabele la inmuiat cateva ore in apa rece (sau mai bine peste noapte) si apoi fierbeti-le cu sare si bicarbonat cam o ora si jumătate, pana cand se inmoaie. Ingredientele fiind gata, nu mai aveti nevoie decat de un robot de bucatarie. Mie imi place sa fac **hummusul cu legume coapte** (mai ales vara): ardei, sfecla rosie, dovleac si sa pun si cateva linguri cu iaurt grecesc. Nu mai este chiar reteta originala de hummus, e mai mult o **pasta de naut**, dar cred ca v-ati obisnuit deja sa nu fac retete clasice. Pasta de susan mi se pare ca este usor lipicioasa, parca se lipeste de cerul gurii si, desi uneori imi place aceasta senzatie, alte ori parca ma enerveaza. Si cum un borcan cu unt de arahide statea singuratic pe un raft, intr-o zi m-am gandit ca imi poate fi de ajutor. Si chiar mi-a fost! Pentru ca **hummusul cu unt de arahide** a devenit vedeta unei petreceri cu prietenii. Sanatos si foarte usor de pregatit chiar a impresionat! Asa ca, daca ajungeti tarziu de la birou, daca aveti invitati, daca vreti un preparat vegetarian, daca tineti post, daca vreti o mancare fara carne, daca, daca... nimic nu este mai potrivit decat un **hummus** delicios, fie ca e cu tahini, cu legume coapte sau cu unt de arahide intins pe cateva lipii crocante!

INGREDIENTE HUMMUS CU UNT DE ARAHIDE

500 g de naut fiert si scurs
4 linguri cu unt de arahide
3-4 linguri cu iaurt grecesc
2-3 linguri cu zeama de lamaie
3-4 linguri cu ulei de masline
3 catei mici de usturoi, curatati si spalati
1 lingurita cu chimion zdrobit sau pudra sare
o jumatate de lingurita cu paprika afumata, pentru servit (optional)
2 linguri cu alune tocate, pentru servit (optional)

MOD DE PREPARARE HUMMUS CU UNT DE ARAHIDE

PASUL 1

Punem nautul in vasul unui robot de bucatarie. Adaugam usturoiul, sarea, chimionul, zeama de lamaie, uleiul de masline si untul de arahide.

PASUL 2

Mixam compozitia. Putem folosi si un mixer vertical, dar atentie sa nu va zboare boabele de naut. Adunam de pe margini si mixam pana cand avem un piure granulat.

PASUL 3

Adaugam iaurtul grecesc si mai mixam putin cat sa se omogenizeze. Daca humusul este inca gros, adaugam inca 1-2 linguri cu iaurt si tot atatea cu ulei de masline (depinde de nautul folosit).

PASUL 4

Condimentam cu sare si omogenizam.

PASUL 5

Gustam si condimentam, daca mai este nevoie, cu sare sau zeama de lamaie.

PASUL 6

Transferam humusul intr-un castron (nu din metal), il acoperim si il pastram la frigider.

PASUL 7

Inainte de servire, punem paprika afumata peste alunele maruntite si amestecam, apoi presaram deasupra pastei de naut scoasa din frigider.

PASUL 8

Servim cu lipii sau cu paine crocanta.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Humus cu unt de arahide.

POFTA BUNA!

