

Díl 11.



Hummus jinak – inspirace na recepty (pomazánka z cizrny)



V předchozích dílech jsme si přečetli o cizrně a naučili se připravit hummus. Hummus je pomazánka z cizrny (je to hlavní ingredience) a dále z olivového oleje, citrónové šťávy, soli, česneku a tahini pasty. Dozvěděli jsme se také, že hummus skvěle chutná s přílohou v podobě celo-žitného nebo pita chleba, a nebo také se zeleninou.

V dnešním díle si zkusíme základní recept na hummus zpestřit o nové ingredience. První zajímavou ingrediencí je červená řepa. Naprostá super potravina, kterou můžeme zařadit do našeho jídelníčku. Mezi její největší přednosti patří vitamíny B a C, provitamin karoten, vápník, hořčík, sodík, železo, selen a zinek a také v řepě najdeme plno antioxidantů. Je vhodná jako prevence rakoviny, pomáhá vylučovat škodlivé látky z těla a pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární

system. Do pomazánky se nejlépe hodí řepa čerstvá, velmi oblíbená je také pomazánka z pečené řepy, může však být i vařená nebo sterilizovaná. Dnes si připravíme pomazánku z pečené řepy, protože má nezaměnitelnou chuť.

Říká se, že bez tahini pasty, ztrácí hummus svoji typickou chuť. Tahini pasta je poměrně drahou ingrediencí, jak bychom ji tedy mohli nahradit nebo případně získat levněji? Tahini pastu si můžeme vyrobit sami. Stačí sezamová semínka opražit cca 10 minut a pak je rozmixovat s olivovým olejem na krém. Další možností je zcela vynechat tahini pastu a nebo ji nahradit arašídovým máslem.

Červená řepa nemusí být jedinou extra ingrediencí v hummusu. Stejným způsobem jako jsme připravili řepu můžeme použít mrkev, sušené rajčata nebo avokádo. Pokud použijeme mrkev nebo sušená rajčata, skvěle se k tomu hodí čerstvé bylinky, například bazalka nebo koriandr.

Hummus s červenou řepou

Cca 20 porcí, příprava samotné pomazánky 20 minut + pečení červené řepy 60 min

NÁZEV SUROVINY	MNOŽSTVÍ
	cca 20 porcí
	[g, ml]

1	<i>Uvařená cizrna nebo konzerva</i>	1050
2	<i>Pasta Tahini bílá</i>	100
3	<i>Cizrnový vývar (nálev z konzervy)</i>	150
4	<i>Olivový olej</i>	250
5	<i>Římský kmín mletý (dle chuti)</i>	10
6	<i>Česnek</i>	25
7	<i>Citronová šťáva (čerstvý citrón)</i>	125
8	<i>Sůl (dle chuti)</i>	12,5
9	<i>Červená řepa</i>	500
10	<i>Čerstvě mletý pepř (dle chuti)</i>	10
11	<i>Bílý jogurt</i>	500

Hmotnost surovin

2733

Pracovní postup

- Oloupanou červenou řepu pečeme asi hodinu na 160 °C, řepa musí být měkká a lze lehce propíchnout. Měkkou řepu nakrájíme na menší kousky.
- Cizrnu, ½ vývaru (nálevu), ¼ olivového oleje, citronovou šťávu a řepu dáme do mixéru. Přidáme tahini pastu, kmín, česnek, sůl a pepř.
- Rozmixujeme, pokud je pomazánka moc hustá, přidáme nálev (případně vodu) dle potřeby.
- Na závěr dochutíme ještě solí a pepřem.
- Hummus servírujeme v miskách.
- Hotovou pomazánku trochu polijeme olivovým olejem a ozdobíme bílým jogurtem.

Více informací:

1. <https://www.countrylife.cz/cizrna-sterilovana-400-g-bio-bio-idea>
2. <https://www.countrylife.cz/tahini-se-soli-350-g-bio-horizon>
3. <https://www.countrylife.cz/cizrna-5-kg-bio-country-life>
4. <https://sortiment.makro.cz/cs/ef-sezamova-pasta-tahini-300g/116830p/>
5. <https://sortiment.makro.cz/cs/zlate-menu-cizrna-5kg/175400p/>
6. <https://sortiment.makro.cz/cs/hs-cizrna-2500g/176341p/>
7. <http://bonduelle.cz/katalog-vyrobku/sterilovana-zelenina/vapeur/vapeur-cizrna/>
8. V časopisu *dobroty*, číslo 24: <https://www.countrylife.cz/dobroty>
9. <https://www.countrylife.cz/sezam-loupany-100-g-bio-country-life>
10. <https://sortiment.makro.cz/cs/fl-sezam-loupany-250g-s/174411p/>
11. <http://www.bonduelle-foodservice.cz/vy1060-cervena-repa-na-kostky.html>

Alena Vávrová