

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

Χούμους (Hummus)



- 5 λεπτά προετοιμασία και 10 λεπτά μαγειρέματος

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4-6

Μερίδα/ες

Το χούμους είναι ένα ντιπ που προέρχεται από την Αίγυπτο και την περιοχή του Λεβάντε. Σήμερα, είναι γνωστό και αγαπητό σε πολλές χώρες της Ευρώπης και στην Αμερική. Το «χούμους» προέρχεται από την αραβική λέξη που σημαίνει «ρεβύθι». Το πλήρες όνομα της συνταγής είναι hummus bi tahīna που μεταφράζεται ως «ρεβύθια με ταχίνι». Η πρώτη αναφορά σε μια παρόμοια συνταγή έγινε σε βιβλία μαγειρικής που εκδόθηκαν στο Κάιρο τον 13ο αιώνα. Σύμφωνα με ιστορικούς, ο πρώτος που ετοίμασε χούμους ήταν ο Σουλτάνος της Αιγύπτου και Συρίας, Σαλαντίν. Η διατροφική αξία του χούμους είναι μεγάλη λόγω των ρεβυθιών και του ταχινιού που περιέχει. Συνήθως σερβίρεται με αραβικές πίτες, ενώ αποτελεί συνοδευτικό και για τα φαλάφελ.

Συστατικά

Κατάλληλη για χορτοφάγους, για vegan, Χωρίς γλουτένη

- 400 γρ. βρασμένα ρεβύθια (περίπου 150 γρ. ωμά που τα μουλιάζουμε όλο το βράδυ και κατόπιν τα βράζουμε)
- Χυμός από 1 λεμόνι
- 2 σκελίδες σκόρδου
- 100 γρ. ταχίνι
- 100 ml ελαιόλαδο
- 1 – 1,5 κ.γλ. κύμινο Ήλιος
- αλάτι
- 50 ml νερό
- 1 κ.γλ. πάπρικα καπνιστή Ήλιος
- Αραβικές πίτες

Εκτέλεση

1.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C. Κόβουμε τις αραβικές πίτες σε τρίγωνα. Τις αραδιάζουμε σε ένα ταψί και τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε για 5 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανές.

2.

Όσο ψήνονται οι αραβικές πίτες, σε πολυμίξερ, βάζουμε τα ρεβύθια. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, τις σκελίδες σκόρδου, το ταχίνι, το ελαιόλαδο, το κύμινο, αλάτι και το νερό. Χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να πολτοποιηθούν όλα και να έχουμε ένα απαλό μείγμα.

3.

Βάζουμε το χούμους σε ένα μπωλ και πασπαλίζουμε με την καπντιστή πάπρικα. Σερβίρουμε με τις τραγανές αραβικές πίτες.

Σχετικά προϊόντα

[Κύμινο](#)



Το Κύμινο μπορεί να χρησιμοποιηθεί τριμμένο ή ολόκληροι σπόροι. Προσθέτει γήινη θερμή αίσθηση στο φαγητό, καθιστώντας το βασικό συστατικό για βραστά και σούπες, καθώς και σάλτσες με μπαχαρικά όπως το τσίλι. Οι σπόροι κύμινου χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα για τη χαρακτηριστική γεύση και το άρωμά τους. ...

[...περισσότερα](#)

[Πάπρικα καπνιστή](#)



Η μοναδική γεύση της καπνιστής πάπρικας δημιουργείται από αποξήρανση της πιπεριάς σε φούρνο με ξύλα βελανιδιάς. Η χρήση της είναι σημαντική στην Ισπανική και Ουγγρική κουζίνα.

[...περισσότερα](#)