



רכיבים

- גרם גרגירי חמוס יבשים
- שיני שום כתושות
- לימון סחוט
- כף כמון טחון
- כפות טחינה
- לפי הטעם מלח
- 3/4 4/3 כוס מים

הכנה

1. אם אתם משתמשים בגרגירי חמוס קפואים (לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון), יש להפשירם מראש ולדלג על שלב הבישול במים, כלומר לעבור לשלב מעבד המזון. אם אתם משתמשים בגרגירים יבשים, יש להשרות את הגרגירים בהרבה מים לפחות 8 שעות (רצוי 24 שעות, ולהחליף את המים פעם אחת לפחות).
2. מעבירים את גרגירי החמוס עם המים לסיר, מביאים לרתיחה ומבשלים כ-60 דקות, עד שהגרגירים רכים ונמעכים בקלות באצבעות.
3. כשהגרגירים רכים, מסננים מהמים. מעבירים למעבד מזון. מוסיפים שיני שום, לימון, טחינה, כמון ומעט מלח, וטוחנים.
4. מוסיפים באיטיות מים. טועמים ומוסיפים מלח במידת הצורך.
5. אם המשחה סמיכה מדי, הוסיפו עוד מים תוך כדי טחינת התערובת. אל תשכחו לטעום שוב, ולהוסיף מלח וכמון במידת הצורך. בתיאבון!

90 דקות

8 servings 8