



**KONRAD BUDZYK**

autor bloga [blendman.pl](http://blendman.pl)



# HUMMUSY I PASTY



**76**

**PROSTYCH  
I INSPIRUJĄCYCH  
PRZEPISÓW**



*Konrad Budzyk*

# Hummusy i pasty



Kraków 2017



# O HUMMUSIE

## SZCZYPTA HUMMUSOWEJ HISTORII

Hummus pochodzi z Egiptu i Lewantu, a jego nazwa po arabsku znaczy „ciecierzyca”. Według legendy pastę tę wymyślił sułtan Saladyń w XII wieku podczas wypraw krzyżowych. Długo można by pisać o sporze, jaki od lat toczy się między Libanem a Izraelem o miano ojczyzny hummusu. Mimo że Liban przypisuje sobie prawo do tej dumnej nazwy, to Izrael jest największym na świecie producentem określanego nią przysmaku. „Wojna hummusowa”, naznaczona rywalizacją o wpis do *Księgi rekordów Guinnessa* i nieudaną próbą opatentowania przepisu przez Libańczyków, wciąż pozostaje nierozstrzygnięta.

Pomimo ewidentnego odniesienia do ciecierzycy w nazwie pasty hummus można zrobić również z innych strączków, takich jak bób czy fasola. W Grecji jego popularną odmianą jest fava, czyli pasta z żółtego grochu. Nieodłączny składnik większości hummusów to tahini – pasta z nasion sezamu z dodatkiem czosnku, soku z cytryny i kuminu.

Hummus tradycyjnie podaje się w płytkiej miseczce. Na powierzchni pasty za pomocą łyżki tworzy się faliste wgłębienia, które następnie delikatnie zalewa się oliwą. Całość posypuje się kuminem, papryką w proszku lub posiekaną natką pietruszki.

## ZDROWOTNE WALORY HUMMUSU

Hummus jest nie tylko smaczny, ale i zdrowy – dostarcza wielu cennych minerałów i witamin. Ciecierzycza zawiera spore ilości fosforu, potasu, cynku, magnezu, wapnia i żelaza. Potas wpływa pozytywnie na drożność naczyń krwionośnych, a co za tym idzie – obniża ciśnienie i poziom „złego” cholesterolu. Żelazo zawarte w ciecierzycy wchłania się co prawda gorzej niż to z produktów odzwierzęcych, ale w połączeniu z witaminą C, która znajduje się na przykład w cytrynie, jego przyswajalność znacznie się poprawia. Hummus jest więc świetnym daniem dla osób z anemią. Mam też dobrą informację dla diabetyków. Ciecierzycza ma niski indeks glikemiczny (IG = 30), zatem osoby cierpiące na cukrzycę mogą bez obaw cieszyć się jej smakiem.





Jedną z największych zalet ciecierzycy jest wysoka zawartość błonnika, który sprzyja prawidłowej pracy jelit. Błonnik ma też inny plus: pomaga w odchudzaniu. Wydłuża czas żucia pokarmu, syci, zmniejsza wchłanianie energii z pożywienia i zwiększa wydalanie tłuszczu z organizmu. Nie przejmujcie się więc stosunkowo wysoką kalorycznością hummusu, bo zalety w tym przypadku przeważają. Poza tym pasty można przecież jeść z niskokalorycznymi warzywami, takimi jak ogórek, seler naciowy, papryka lub marchewka. Dzięki ich uniwersalności łatwo da się je dopasować do wymogów diety redukcyjnej, pod warunkiem że będą robione własnoręcznie (jak już wspomniałem, pasty sklepowe zawierają dużo niskiej jakości olejów). Na koniec trzeba jeszcze wspomnieć o białku, którego hummus jest świetnym źródłem! Zarówno ciecierzycyca, jak i tahini są bogate w białko, które w połączeniu z białkami zawartymi w produktach zbożowych pozwala dostarczyć organizmowi komplet niezbędnych aminokwasów. Dla wegetarian i wegan to wręcz obowiązkowa pozycja w menu.



*Rozdział 1*

# HUMMUSY

# HUMMUS KLASYCZNY

## Składniki:

- 1 kubek ugotowanej ciecierzycy
- 3 łyżki tahini
- 2 łyżeczki kuminu
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ łyżeczki soli
- 1 ząbek czosnku
- 6 łyżek wody

## Do podania:

- oliwa, kumin lub posiekana natka pietruszki

## Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę i tahini umieść w wysokim naczyniu.
2. Czosnek obierz i wrzuć w całości do naczynia.
3. Dodaj kumin, sok z cytryny, sól i wodę.
4. Wszystko miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji. Masa powinna być gładka, a w smaku powinien dominować kumin.
5. Przelóż pastę do miseczki, polej niewielką ilością oliwy, posyp kuminem lub posiekaną natką pietruszki.

Król hummusów. Od niego wszystko się zaczęło. Jest najbardziej uniwersalny i pasuje niemal do wszystkiego. Ze świecą szukać osoby, która nie zechce go choć skosztować. Dzięki temu jest to z pewnością najbezpieczniejsza pasta do podania na imprezie, na której spodziewasz się wielu kapryśnych gości. Klasyczna wersja to pierwszy hummus, jaki zrobiłem samodzielnie. Nie miałeś jeszcze okazji próbować hummusu? Koniecznie zacznij od tego.

## Na 100 g



Kalorie  
138,4 kcal



Białko  
6,68 g



Tłuszcz  
6,74 g



Węglowodany  
11,23 g



Błonnik  
2,66 g





# HUMMUS Z PIECZONEJ PAPRYKI

## Składniki:

- 1 kubek ugotowanej ciecierzycy
- 1 czerwona papryka
- szczypta ostrej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka syropu klonowego
- 3 łyżki tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ łyżeczki soli
- 5 łyżek wody

## Do podania:

- oliwa, słodka papryka

## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C.
2. Czosnek obierz ze skórki. Paprykę dokładnie umyj, przekrój na pół i wydrąż.
3. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ulóż paprykę w taki sposób, aby połówki się nie stykały. Piecz do momentu, gdy papryka zrobi się czarna na krawędziach (lekko przypalona). Wyjmij blachę, paprykę włóż do woreczka foliowego lub papierowej torebki, aby przestygła, a następnie obierz ze skórki – powinna bardzo łatwo schodzić.
4. Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu. Miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Pastę przelóż do naczynia, w którym będzie podana, polej niewielką ilością oliwy i posyp słodką papryką.

Najlepiej smakuje ze świeżą pitą z dodatkiem upieczonej papryki.

Do przygotowania hummusu możesz użyć również papryki smażonej ze słoika, ale najlepszy efekt osiągniesz, stosując tę samodzielnie upieczoną.

## Na 100 g



Kalorie

106,5 kcal



Białko

4,6 g



Tłuszcz

4,5 g



Węglowodany

11,1 g



Błonnik

2,2 g

# HUMMUS ŚRÓDZIEMNOMORSKI

## Składniki:

- 1 kubek ugotowanej ciecierzycy
- 7 suszonych pomidorów w zalewie
- 10 zielonych oliwek bez pestek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 łyżeczka oregano
- 3 łyżki tahini
- ½ łyżeczki soli
- 6 łyżek oliwy spod suszonych pomidorów
- 5 łyżek wody

## Do podania:

- posiekane suszone pomidory, świeże oregano lub bazylia

## Sposób przygotowania:

1. Czosnek obierz ze skórki.
2. Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i miksuj, aż pasta będzie miała jednolitą konsystencję.
3. Gotowy hummus przełóż do miseczki, udekoruj suszonymi pomidorami oraz świeżym oregano lub bazylią.

## Na 100 g



Kalorie  
298,7 kcal



Białko  
5,8 g



Tłuszcz  
25,8 g



Węglowodany  
10 g



Błonnik  
3 g





# HUMMUS INDYJSKI

## Składniki:

- 1 kubek ugotowanej ciecierzycy
- 3 łyżki tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki curry
- 1 łyżeczka kuminu
- ½ łyżeczki soli
- 1 średnia marchewka
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- garść rodzynek
- 10 łyżek wody

## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzej do 180°C.
2. Czosnek obierz.
3. Marchewkę obierz ze skórki, przekrój na pół, posmaruj olejem. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia połóż marchewkę i piecz 20–30 minut. Ostudź.
4. Rodzynki zalej gorącą wodą i odstaw na 15 minut. Odcedź.
5. Wszystkie składniki – poza rodzynkami – umieść w wysokim naczyniu i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
6. Dodaj rodzynki i miksuj jeszcze przez kilka sekund, aby je nieco rozdrobnić. W razie potrzeby wymieszaj.
7. Hummus przelóż do miseczki i podawaj – najlepiej od razu.

## Na 100 g



Kalorie  
132,2 kcal



Białko  
5,5 g



Tłuszcz  
5,4 g



Węglowodany  
15 g



Błonnik  
2,9 g

# HUMMUS Z PIECZONĄ DYNIĄ

## Składniki:

- 1 kubek ugotowanej ciecierzycy
- 1 kubek pokrojonej w kostkę dyni hokkaido
- 4 łyżki pestek dyni
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka kuminu
- 2 łyżki tahini
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- ¾ kubka wody

## Do podania:

- oliwa, pestki dyni

## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C.
2. Oprószoną solą i posmarowaną olejem dynię ulóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz około 30 minut, do momentu gdy będzie rumiana i miękka. Ostudź.
3. Na suchej patelni upraż pestki dyni. Odlóż 2 łyżki do dekoracji.
4. Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Gotową pastę przelóż do naczynia, w którym ma zostać podana, polej niewielką ilością oliwy i posyp prażonymi pestkami dyni.

Dynia jest dość gęsta i sucha, więc do tego hummusu należy użyć więcej wody niż do innych. Dodając jej więcej lub mniej, możesz regulować gęstość hummusu, aby uzyskać swoją ulubioną konsystencję. Jeśli chcesz, aby hummus miał piękny pomarańczowy kolor, wybierz dynię hokkaido.

## Na 100 g



Kalorie  
80,8 kcal



Białko  
3,8 g



Tłuszcz  
3,1 g



Węglowodany  
9 g



Błonnik  
1,7 g



# 76 PROSTYCH I INSPIRUJĄCYCH PRZEPISÓW NA ZDROWE I PYSZNE PASTY



**Hummus to ciecierzycy,  
czosnek, sezam i oliwa.  
Ale nie tylko.**

**Hummus może mieć słodko-ostry smak  
pieczonej dyni, może rozgrzewać podniebienie  
intensywnym aromatem grillowanej papryki  
lub rozpieszczać słodyczą  
syropu klonowego i rodzynek.**

**Dzięki tej książce dowiesz się, jak ugotować ciecierzycę,  
żeby kusić orzechowym smakiem, do czego używać czarnej soli  
i jak wytrawnie smakuje kiszona cytryna.**

**Konrad Budzyk, dietetyk, weganin i bloger, sprawi,  
że zdrowe warzywa i owoce pojawią się na twoim  
stole w nowej, zaskakującej postaci.**

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-240-4634-8



9 788324 046348 >

E-book dostępny na

**woblink.com**

**znak.com.pl**

KSIAŻKI Z DOBREJ STRONY