



## ČIČERIKIN NAMAZ ALI HUMUS

Namaz je treba dati v mešalnik, zato ti mora pomagati odrasla oseba. Humus je namaz iz čičerike z zelo dolgo zgodovino – v Egiptu so čičeriko kuhali in jedli že pred 7000 leti. Humus po arabsko pomeni čičerika.

Čas priprave: 10 minut.

### Sestavine:

- 200 g kuhane čičerike
- voda od kuhanja čičerike
- 2 čajni žlički limoninega soka
- ščepec popra
- ščepec soli
- 1 jušno žlico sezama (ali že kupljene tahinijeve paste – nič od tega pa ni nujno, če nimate)
- 1 večji strok česna
- 4 žlice olivnega olja



Zgornje sestavine so osnova v katero lahko potem po želji dodate, ni pa nujno: nekaj kapljic bučnega olja ali papriko v prahu ali kurkumo v prahu, čili (pazi pekoče!) idr. Jaz imam najraje osnovni namaz, brez dodatkov. Tudi sezama običajno nimam doma, pa ga kar spustim iz recepta.

**Za zraven:** kruh, sveža ali vložena zelenjava, sir idr.

### Priprava:

1. V mešalnik dodaj kuhano ali kupljeno vloženo čičeriko. Prihrani vodo od kuhanja oziroma iz pločevinke.
2. Dodaj ostale sestavine in dobro zmiksaj.
3. Glede na potrebe mazljivosti namaza že med miksanjem dodaj potrebno količino vode od čičerike, da se bo namaz v mešalniku lepo vrtel. Pazi, da daješ vodo po žlicah, postopoma in počasi. Če boš dal preveč vode, to ne bo več namaz.
4. Namaz se obdrži dlje časa v hladilniku pa tudi ne oksidira, tako da se ga ne mudi hitro postreči in pojesti 😊. **Pa dober tek!**