



Χούμους Απλό και με Παντζάρι

Νόστιμη εύκολη και γρήγορη συνταγή για χούμους σε δύο παραλλαγές, κλασσικό αλλά και με παντζάρι

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Για το βράσιμο των ρεβιθιών

1 κιλό ρεβίθια
150g καρότο
100g πράσο
120g κρεμμύδι
100g φινόκιο
50g σέλερι
10g σκόρδο
10g ξερό κόλιανδρο
νερό μεταλλικό

Για το χούμους

400g βρασμένα ρεβίθια
55g ταχίνι
35g χυμό λεμόνι
7.5g αλάτι
1 σκελίδα σκόρδο
150g ζωμό από το μαγείρεμα των ρεβιθιών
λίγο καυτερό πιπέρι
40g ελαιόλαδο
2.5g κύμινο

Για τις τραγανές τορτίγιες

2 τορτίγιες
ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Προετοιμασία και Βράσιμο Ρεβιθιών

- Μουλιάζουμε τα ρεβίθια σε νερό από το προηγούμενο βράδυ. (Τα ρεβίθια θα πρέπει να μουλιάσουν στο νερό για τουλάχιστον 8 ώρες).
- Τοποθετούμε σε κατσαρόλα τα ρεβίθια, μαζί με τα λαχανικά και τον κόλιανδρο με καθαρό μεταλλικό νερό.
- Δίνουμε βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 50' μέχρι να βράσουν αλλά όχι σε σημείο να μαλακώσουν πολύ.
- Τα στραγγίζουμε και κρατάμε ξεχωριστά το ζουμί του μαγειρέματος για το χούμους.

Χούμους

- Τοποθετούμε στον κάδο του μπλέντερ όλα τα υλικά.
- Χτυπάμε μέχρι να γίνει πολύ βελούδινη υφή του χούμους.

Τραγανές τορτίγιες

- Κόβουμε τις τορτίγιες σε τριγωνικά κομμάτια στο μέγεθος της προτίμησής μας.
- Ραντίζουμε με ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και βάζουμε στο φούρνο στους 180ο για 5- 6' να γίνουν τραγανές.



Χούμους παντζάρι

**Για το χούμους με
παντζάρι**
260g παντζάρια
προβρασμένα

- Προσθέτουμε στον κάδο του μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά του χούμους τα προβρασμένα παντζάρια.

Σερβίρισμα

- Βάζουμε το χούμους σε μπολάκι , τοποθετούμε περιμετρικά τις τортίγιες, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και φύλλα φρέσκο κόλιανδρο.
- Μπορούμε να πασπαλίσουμε και με λίγο λευκό και μαύρο σουσάμι για το χρώμα.

Tip

Σε όλα τα όσπρια είναι καλό να χρησιμοποιούμε μεταλλικό νερό, καθώς έχει λιγότερα άλατα και βοηθάει στο σωστό βράσιμο τους.