

Домашній хумус



Виділіть хвилинку на
кухні, щоб приготувати цей
смачний соус

У цьому рецепті використовуються інгредієнти які, можливо, вже є у вас під рукою. І хоча хумус не є найдорожчим продуктом, який можна купити в магазинах, але створюючи свій власний вдома, ви отримаєте бонус у впевненості того, що саме входить до його складу! Дослідження пов'язали цей смачний соус з певними перевагами для здоров'я, такими як боротьба із запаленнями, покращення контролю рівня цукру в крові та підтримка здорового травлення. Плюс приготування чогось з нуля може бути неймовірно корисним, а також дуже захоплюючим досвідом. Розпочнімо...

ІНГРЕДІЄНТИ

1 банка нуту
80 мл оливкової олії першого
віджиму
3 ст.л. тахіні
1 зубчик часнику
Вичавлений лимонний сік

За бажанням подавати

Крудіти (морква, селера, перець)
або хліб Піта

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Злийте консервований нут і ретельно промийте. Подивіться, чи ви виловили аквафабу (крохмалиста рідина, в якій зберігається нут), оскільки ви можете використати її пізніше.
 2. За допомогою блендера збийте нут і оливкову олію, до однорідної консистенції.
 3. Додайте тахіні, часник і лимонного соку, вливаючи столовою ложкою рідину з нуту і добре перемішайте. Або ж ви можете використовувати звичайну воду, якщо ви не зберегли аквафабу. Коли консистенція вас влаштовує (гладка і легка для занурювання), ви можете більше не додавати аквафабу/воду (приблизно 30 мл).
 4. Цей рецепт ви можете поєднати з, будь-якими, іншими приправами, якщо бажаєте спробувати створити своє власне ідеальне поєднання смаків.
- Використовуйте:**
Нарізані морквяні палички, селеру, болгарський перець або підсмажений пітта-хліб для занурення.
Насолоджуйтеся!

Homemade hummus



Take a mindful moment in the kitchen to whip up this tasty dip

This recipe utilises ingredients you may already have lying around, and while hummus isn't the most expensive item to pick up in stores, by creating your own at home, you'll have the bonus of knowing exactly what is going in it!

Research has linked this tasty dip to certain health benefits too, such as fighting inflammation, improving blood sugar control, and supporting digestive health, plus making something from scratch can be incredibly rewarding, as well as a mindful experience. Let's get cracking...

INGREDIENTS

1 can of chickpeas
80ml extra virgin olive oil
3 tbsp tahini
1 garlic clove
Squeeze of lemon juice

Optional to serve

Crudites (carrot, celery, peppers)
or pitta bread

METHOD

1. Drain your tinned chickpeas and rinse thoroughly. Look to catch the aquafaba (starchy liquid the chickpeas are stored in) as you can use this later.
2. Using a blender, blitz the chickpeas and olive oil until it reaches a smooth consistency.
3. Add in the tahini, garlic and lemon juice, along with a tablespoon at a time of the chickpea liquid and mix well – alternatively you can use normal water if you weren't able to save the aquafaba. When you're happy with the consistency (smooth and easily dipable), you can stop adding the aquafaba/water (around 30ml).
4. You can adapt this recipe with any additional seasonings you want to try to create your own perfect flavour blend. Use chopped carrot sticks, celery, bell peppers or toasted pitta bread to dip in. Enjoy! 🍴