

חומוס ביתי

ערך קלורי - 200 קל"

מרכיבים:

- 350 גרם חומוס יבש או 2 כוסות, או 5 כוסות לאחר השרייה.
- $\frac{2}{3}$ כוס (100 גרם) טחינה גולמית
- מיץ מלימון אחד (65 גרם)
- 3-4 שיני שום
- 1.5 כפית כמון
- כפית סודה לשתייה
- חצי כפית מלח
- בצל ל"תיבול" המים

הכנה:

1. שוטפים את הגרגרים היטב, מסננים ומכניסים לסיר עם מים נקיים בגובה של כ-5 ס"מ מעל לגרגרים. מוסיפים לסיר את שיני השום והבצל אשר יוסיף טעם אך לא יהיה חלק מהחומוס עצמו.
2. מבשלים את החומוס ללא מלח – מביאים לרתיחה, מקטינים קצת את האש ונותנים לגרגרים להתבשל כשלושת רבעי השעה, עד שהם מתרככים מעט. מוסיפים את הסודה לשתייה ומבשלים עד להתרככות מוחלטת של הגרגרים. מוסיפים מעט מלח ומבשלים עוד קצת.
3. עם הסודה לשתייה משך הבישול עד להתרככות מוחלטת הוא כחצי שעה נוספת עד שעה וחצי, בהתאם לסוג הגרגרים/זמן השרייה.
4. במהלך הבישול יש לערבב את תוכן הסיר בכף, לקפות את הקצף מפני המים, ואיתו גם את הקליפות שצפות. אידיאלית עדיף שכל

החומוס יהיה חסר קליפה, אך עם מעבד מזון טוב וגרגירים קטנים ניתן גם להגיע למרקם חלק.

5. כשגרגרי החומוס נמעכים בקלות (ממש בקלות) בין שתי אצבעות, הם מוכנים.

6. מניחים לסיר להתקרר ומכניסים למקרר למספר שעות. לאחר מכן שופכים את גרגרי החומוס (עם שיני השום, בלי הבצל) וחלק מהנוזלים שנשארו למעבד מזון וטוחנים במשך כשתי דקות עד לקבלת מרקם דייסתי. אם העיסה נראית סמיכה מדי מוסיפים מעט נוזלים מהסיר.

7. מוסיפים קצת טחינה גולמית ומפעילים את מעבד המזון לעוד שתי דקות בעוצמה נמוכה. מוסיפים את שאר הטחינה הגולמית וממשיכים לטחון. מוסיפים בהדרגה את המלח, הלימון/מלח לימון והכמון. לא הכל בבת אחת – חשוב מאד להיזהר מתיבול יתר.

8. אחרי ההכנה כדאי לאחסן במקום קר במקרר או לאכול מייד. החומוס צריך להיות מעט פחות סמיך ממה שאתם רוצים אותו, כי יש לו נטייה להתעבות ולהסמיך בקירור