

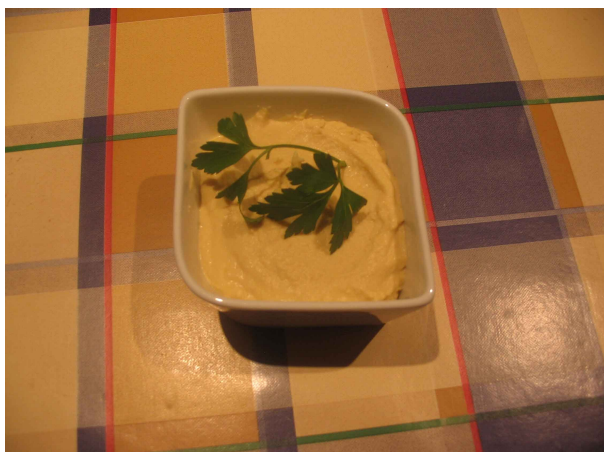
Húmus



Ingredients (4 persones)

100 g de cigrons (més còmode si són de pot)
1 cullerada de salsa tahina
1 ceba petita
1 gra d'all
Suc de llimona
Oli d'oliva
Sal
Pebre

Si els cigrons són secs, poseu-los en remull la nit anterior i bulliu-los fins que estiguen molls (uns 40 min.). Peleu i piqueu finament la ceba i l'all. Renteu els cigrons i escorreu-los acuradament (també si són de pot). Poseu-los en un recipient on pugueu emprar la picadora-batedora. Fiquen-li l'all i la ceba, afegiu-hi la salsa tahina i convertiu-ho tot plegat en un puré. Amaniu-ho amb sal i pebre i aneu afegint el suc de llimona sense parar de batre-ho, fins que tinga una bona textura (ni molt moll ni massa dur: manejable amb pa de pita). Ja a punt de servir-lo, requeu-lo per damunt amb un raig d'oli.



El húmus és, segons els dietistes, un dels menjars més sans que hi ha. És de procedència àrab, un dels aperitius que més agraden als grecs. La variant aràbiga té nombroses espècies (cirereta, cúrcuma, canyella, clau, pebre roig, etc.) en comptes del suc de

l·limona: és una versió més alegre i forta que aquesta, que és més tranquil·la i lleugera. La salsa tahina és una mena de puré líquid de sèsam, molt fort i apegalós. S'ha d'emprar amb mesura. I, tot i que el hùmus és deliciós, és millor no abusar-ne, que és molt fàcil avorrir-se'n.