

Χούμους απο μαύρα φασόλια και σκόρδο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- 15 σκελίδες σκόρδου
- 30 ml. ελαιόλαδο
- φρέσκο κόλιανδρο 1/3 φλ.τσ. ψιλοκομμένο
- 45 ml φρέσκο χυμό λεμόνι
- 1/2 κ.σ. κύμινο
- Αλάτι 1/4 κ.γ.
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
- 1 κονσέρβα μαύρα φασόλια στραγγισμένα
- Χρόνος Προετοιμασίας
- 50΄
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.

Καλύπτουμε ένα μικρό ταψί με αλουμινόχαρτο.

Βάζουμε τις σκελίδες του σκόρδου στο ταψί και τις περιχύνουμε με το μισό λάδι. Πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.

Κλείνουμε το αλουμινόχαρτο ώστε να φτιάξουμε με αυτό ένα πουγκί και ψήνουμε στο φούρνο για 40-45 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι σκελίδες του σκόρδου. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, ανοίγουμε το αλουμινόχαρτο και αφήνουμε τα σκόρδα για 10 λεπτά περίπου να κρυώσουν.

Βάζουμε τα σκόρδα στον επεξεργαστή τροφίμων και προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι, το κόλιανδρο, το χυμό του λεμονιού, το κύμινο, το αλάτι και τα φασόλια. Επεξεργαζόμαστε τα υλικά μέχρι να λιώσουν και να σχηματισθεί μια λεία πάστα.

Μεταφέρουμε το μίγμα σε ένα μπόλ και πασπαλίζουμε με λίγο ακόμη κόλιανδρο.

Πηγή: cookbox.gr