

Χούμους με λιαστές ντομάτες, ρόκα και αραβικές πίτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μπορούμε να το φτιάξουμε και με τα ρεβίθια που περίσσεψαν.

Υλικά

- 150 γρ. ρεβίθια, μουλιασμένα αποβραδής
- 70 γρ. ταχίνι
- 50 ml χυμός λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 1/2 κουτ. γλυκού κύμινο, σε σκόνη*
- 1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι καγέν ή μαύρο σε σκόνη
- αλάτι

Για το σερβίρισμα

- 3 – 4 μεγάλες αραβικές πίτες
- 5 – 6 λιαστές ντομάτες, διατηρημένες σε λάδι, στραγγισμένες και ψιλοκομμένες
- 1 κοφτό κουτ. γλυκού μαυροκούκι (μαυροσούσαμο), προαιρετικά
- τα τρυφερά φύλλα από 1 μάτσο ρόκα, χοντροκομμένα
- 1 κουτ. σούπας βαλσαμικό ξίδι
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (ή όσο θέλετε)

- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4

Προετοιμασία 15΄ Αναμονή 1 βράδυ Μαγείρεμα 1 ώρα

Διαδικασία Στραγγίζουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με 3 φλιτζάνια κρύο νερό, σε δυνατή φωτιά. Μόλις πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να γίνουν. Προς το τέλος, προσθέτουμε αλάτι. Τα σουρώνουμε, φροντίζοντας να κρατήσουμε 1/2 φλιτζάνι από το νερό του βρασίματος. Πολτοποιούμε τα ρεβίθια με το σκόρδο, το κύμινο και το πιπέρι στον πολτοποιητή. Αν ο πολτός είναι πολύ σφιχτός, προσθέτουμε λίγο από το νερό που κρατήσαμε. Μόλις ο πολτός γίνει λείος, προσθέτουμε το ταχίνι και συνεχίζουμε να χτυπάμε για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε και το χυμό λεμονιού και χτυπάμε για ακόμα λίγο. Δοκιμάζουμε το αλάτι και προσθέτουμε, αν χρειάζεται. Το χούμους διατηρείται σε κλειστό δοχείο για 3 – 4 ημέρες στο ψυγείο.

Σερβίρισμα: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150° C. Ψήνουμε τις αραβικές πίτες στη σχάρα, στο μεσαίο ράφι, για 15 λεπτά, μέχρι να σκληρύνουν και να γίνουν τραγανές. Όταν κρυώσουν, τις σπάμε σε μεγάλα ακανόνιστα κομμάτια.

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε ελαφρώς το λάδι με το ξίδι. Ρίχνουμε στο μπολ τη χοντροκομμένη ρόκα, ανακατεύουμε να βραχεί παντού με το λαδόξιδο, αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με το μαυροκούκι (αν το χρησιμοποιήσουμε). Βάζουμε το χούμους σε ένα μπολ και στο κέντρο βάζουμε τις λιαστές ντομάτες. Τακτοποιούμε τις αραβικές πίτες σε μια μεγάλη πιατέλα και δίπλα βάζουμε τη ρόκα και το μπολ με το χούμους.

Συμβουλή

- Το χούμους είναι πουρές ρεβιθιών με ταχίνι, που συνηθίζεται πολύ στη Μέση Ανατολή. Τρώγεται ως άλειμμα ή ως ντιπ συνοδεία αραβικών πιτών. Το κύμινο είναι το κλασικό μπαχαρικό που χρησιμοποιείται – αν παρόλα θέλετε να δοκιμάσετε κάτι διαφορετικό, χρησιμοποιήστε κόλιανδρο ξερό σε σκόνη ή μαραθόσπορο κοπανισμένο καλά, με διαφορετικά γευστικά αποτελέσματα.

Πηγή: gastronomos.gr