



## Hummus s pita chlebem - videorecept

Pro 4 osoby



### Ingredience

2 plechovky cizrny  
70 g světlé sezamové pasty tahini  
3 stroužky česneku  
šťáva ze dvou biocitronů  
1 lžička římského kmínu  
4 lžíce loupaného konopného semínka  
2 lžíce olivového oleje  
sůl a pepř na dochucení  
270 g hladké pšeničné mouky - na pitu  
80 g špaldové mouky jemně mleté - na pitu  
240 ml vlažné vody - na pitu  
1 lžíce olivového oleje - na pitu  
2 lžičky instantního droždí - na pitu - na pitu  
1 lžička cukru - na pitu  
1 lžička soli - na pitu

### Jak na to?

1. Do mixéru dejte cizrnu a nálev z jedné plechovky, pastu tahini, česnek, citronovou šťávu, římský kmín, polovinu konopného semínka, sůl a pepř. Rozmixujte dohladka.
2. Rozdělte na talíře, zakápněte olivovým olejem a posypte zbylým konopným semínkem. Podávejte s pita chlebem.
3. Do mísy robota dejte obě mouky, přidejte sůl, droždí a promíchejte.
4. Do mísy robota dejte obě mouky, přidejte sůl, droždí a promíchejte.
5. Hotové těsto zakryjte a nechte 90 minut kynout.
6. Vykynuté těsto rozdělte na 6 dílů, každý díl vyválejte na placku o průměru 10 cm, jemně pomoučňte moukou, zakryjte utěrkou a nechte ještě asi 20 minut kynout.
7. Rozehřejte litinovou nebo nerezovou pánev, opatrně položte placku a pečte, dokud se na povrchu neobjeví bubliny, trvá to asi 3 minuty. Poté otočte, počkejte, až se pita nafoukne, a pečte další 2 minuty.