

طرز تهیه حمص دیپ خوشمزه لبنانی به روش حرفه‌ای

حمص غذای خوشمزه لبنانی یکی از محبوب‌ترین پیش‌غذاهای خاورمیانه است که به دلیل طعم بی‌نظیر و خواص غذایی فراوانش شهرت جهانی پیدا کرده است. این غذای لبنانی از ترکیب نخود پخته، آب لیمو، سیر و روغن زیتون تهیه می‌شود و به عنوان یک گزینه سالم و سرشار از پروتئین گیاهی برای گیاهخواران و علاقه‌مندان به رژیم غذایی سالم بسیار مناسب است. حمص علاوه بر طعم خوشمزه‌اش، به دلیل استفاده از مواد طبیعی و مفید، می‌تواند به عنوان یک منبع غنی از فیبر و ویتامین‌ها نیز در نظر گرفته شود. برای تجربه طعم اصیل حمص لبنانی، این غذا را می‌توان به همراه نان پیتا یا سبزیجات تازه سرو کرد.

مواد لازم برای تهیه حمص

نخود پخته	۲ فنجان
کنجد (طحینه)	1/4 فنجان
سیر	2 حبه «اختیاری»
آبلیمو	2 قاشق غذاخوری
روغن زیتون فرابکر	2 قاشق غذاخوری
نمک	1 قاشق چایخوری
فلفل سیاه	1/4 قاشق چایخوری
آب	2 الی 3 قاشق غذاخوری
زردچوبه	1/2 قاشق چایخوری

طرز تهیه حمص

- اگر از نخود خشک استفاده می‌کنید، قبل از پخت آن را به مدت یک روز در آب بخیسانید و سپس بپزید تا نرم شود.
- در یک مخلوط‌کن یا غذاساز، نخود پخته، طحینه (کنجد)، سیر، عصاره لیمو، نمک، فلفل سیاه، و زردچوبه را اضافه کنید.
- مواد را به خوبی مخلوط کنید و در صورت نیاز، به تدریج آب اضافه کنید تا حمص به قوام مطلوب برسد. می‌توانید تا زمانی که مخلوط یکدست و کرمی شود این کار را ادامه دهید.
- پس از اینکه حمص به قوام دلخواه رسید، طعم آن را بچشید و در صورت نیاز نمک یا لیمو بیشتری اضافه کنید.
- حمص را در یک ظرف سرو کنید و با کمی روغن زیتون روی آن را تزئین کنید. می‌توانید آن را با پودر فلفل قرمز، پاپریکا، یا برگ‌های نعناع تزیین کنید.



طرز تهیه حمص رژیمی

حمص رژیمی یا هوموس برای ورزشکاران انتخابی ایده‌آل برای افرادی است که به دنبال کنترل وزن و تناسب اندام هستند. به خودی خود این غذا به دلیل گیاهی بودن برای ورزشکاران و افرادی که به دنبال تناسب اندام هستند مناسب است. اما می‌توان برای کاهش مقدار کالری در این غذا میزان مواد آن از جمله نخود و کنجد را کم کرد و از سبزیجات تازه‌ای چون جعفری و نعنا، بیشتر از نخود استفاده کرد.

طرز تهیه حمص با کنسرو نخود

حمص تهیه شده با کنسرو نخود و حمص تهیه شده با نخود تازه از نظر طعم و قوام بسیار شبیه به هم هستند. اما چند نکته وجود دارد که ممکن است روی نتیجه نهایی تأثیر بگذارد:

- نخود کنسرو شده معمولاً نرم‌تر و سبک‌تر از نخود خشک است، در حالی که نخود تازه ممکن است طعم قوی‌تری داشته باشد. اگر از نخود خشک استفاده می‌کنید، باید آن را خیس‌سازید و سپس بپزید.
- نخود کنسرو شده به دلیل فرآیند کنسرو، معمولاً قوام یکنواخت‌تری دارد. اگر از نخود خشک استفاده کنید، بسته به مدت پخت و نحوه مخلوط کردن ممکن است قوام حمص کمی متفاوت باشد.
- تهیه حمص با کنسرو نخود بسیار سریع‌تر و آسان‌تر است، زیرا نیاز به پخت و خیس‌اندن ندارد. در نهایت، هر دو نوع حمص خوشمزه و مقوی هستند و می‌توانید بر اساس سلیقه و زمان خود یکی از آن‌ها را انتخاب کنید!



حمص را با چی بخوریم؟

حمص جزء آن دسته از خوراکی‌هایی است که می‌توان چه به عنوان پیش غذا و چه به عنوان غذای اصلی استفاده کرد. همچنین می‌توان از آن در انواع سینی‌های مزه به عنوان دیپ استفاده کرد. حمص یک دسر یا میان‌وعده خوشمزه و سالم است که می‌توانید آن را با خوراکی‌های مختلفی سرو کنید.

- نان پیتا یکی از بهترین گزینه‌هاست که می‌توانید با حمص نوش جان کنید. می‌توانید نان پیتا را برش بزنید و به عنوان اسنک از آن استفاده کنید.
- سبزیجاتی مانند هویج، خیار، کرفس، فلفل دلمه‌ای و کدو را برش بزنید و با حمص میل کنید. این ترکیب طعم ترد و خوشمزه‌ای دارد.
- چیپس‌هایی که از سبزیجات تهیه شده‌اند، مانند چیپس چغندر یا سیب‌زمینی شیرین، گزینه‌ای عالی برای دیپ حمص است.
- نان تست یا نان خشک می‌تواند به عنوان بیسکویت و همراه با حمص استفاده شود. این گزینه به خصوص برای کسانی که طعم ترد را دوست دارند مناسب است.
- حمص را می‌توانید به عنوان یک سس برای سالادهای مختلف استفاده کنید. این کار به سالاد طعمی لذیذ و کرمی می‌دهد.
- می‌توانید حمص را به عنوان یک سس همراه با سس‌های دیگر مثل سس سالسا یا سس ماست میل کنید.