



Hummus z domowymi warzywami

★★★★★ (17)



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

418 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 295.57 kcal 14.78%	Białko 11.43 g 22.86%	Węglowod. 26.29 g 9.74%	Tłuszcze 17.44 g 24.91%	Błonnik 6.99 g 27.96%	GDA 14.78%
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycy, nasiona suche - 200g (szklanka)
- Tahini - 50g (4 ¼ łyżki stołowe)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomidor suszony - 14g (2 sztuki)
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Ogórek gruntowy - 17.5g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę namocz w wodzie przez noc (około 10h). Następnego dnia przepłucz ją zimną wodą i ugotuj na miękko. Ciecierzycy powinna gotować się około 40-60 minut. Kiedy jest idealnie ugotowana, pojedyncze ziarno z łatwością rozpada się w palcach. Odsącz ją, wypłucz w zimnej wodzie i przesyp do blendera kielichowego.

KROK 2: Do cieciorki dodaj także tahinę, czosnek i sok z cytryny. Zaczynij całość blendować (około 2 minuty). Następnie dodaj wodę i całość miksuj około 3-4 minuty. Na koniec dodaj oliwę. Dopraw solą do smaku.

KROK 3: Przełóż hummus do głębokiego talerza. Na około utworzonej przez hummus góry wysyp podprażone pestki dyni i słonecznika, posiekane suszone pomidory oraz pokrojone w kostkę i paprykę czerwoną.

*Podawaj z kromkami domowego pieczywa.

Smacznego!

