



Hummus z kaszą jaglaną i słodkimi ziemniakami

★★★★★ (7)



60 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

155 kcal / 1 porcję (89 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

173.18 kcal

8.66%



Białko

6.01 g

12.02%



Węglowod.

21.55 g

7.98%



Tłuszcze

6.98 g

9.97%



Błonnik

3.02 g

12.08%

GDA

8.66%



Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Kasza jagłana sucha - 50g
- Ciecierzycza z puszki - 170g (szklanka)
- Tahini - 72g (6 łyżek stołowych)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Papryka słodka, wędzona - 8g (4 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 st. C. Bataty dobrze umyj, ponakłótaj widelcem i piecz w skórce przez około 40-50 minut do momentu, aż zrobią się idealnie miękkie, a skórka sama będzie od nich odchodzić.

KROK 2: W międzyczasie, uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut lub do momentu, gdy kasza wchłonie całą wodę.

KROK 3: Do dość wąskiego naczynia wsyp odsączoną z zalewy i przepłukaną ciecierzycę, tahini, obrane i pokrojone w mniejsze kawałki bataty oraz ugotowaną kaszę jaglaną. Na koniec dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pozostałe przyprawy. Zblenduj całość na gęstą masę.

*Gdyby masa była zbyt zbita, dodaj do niej nieco oleju lnianego.

Smacznego!

