

Hummus bowl z warzywami



SMAK_PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Hummus buraczkowy

ciecierzyca ugotowana	1 szklanka
Buraczki wiórki Smak	3-4 łyżki
Czosnek w oleju z ziołami Smak	2 ząbki
sok z cytryny	z 1/2 owocu
tahini pasta sezamowa	2 łyżki
oliwa	2-3 łyżki
Czarnuszka nasiona Prymat	1 łyżka
Sól ziołowa jodowana Prymat	do smaku

Hummus pomidorowy

ciecierzyca ugotowana	1 szklanka
przecier pomidorowy	2 łyżki
czosnek w oleju z ziołami	2 ząbki
sok z cytryny	z 1/2 owocu
tahini pasta sezamowa	2 łyżki
oliwa	2-3 łyżki
sezam	1 łyżka
Sól ziołowa jodowana Prymat	do smaku
Papryka ostra mielona Prymat	do smaku

Dodatki:

feta	100 gramów
ogóreczki z chili Smak	6 sztuk
papryka marynowana Smak	2 sztuki
oliwki zielone Smak	6 sztuk
oliwki czarne Smak	6 sztuk
pieczywo	dowolne

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciecierzycza - możesz użyć gotowej ciecierzycy ze słoika lub puszki.

Hummus buraczkowy:

Wszystkie składniki miksujemy. Dostawiamy do smaku, skrapiamy oliwą i posypujemy czarnuszką.

Hummus pomidorowy:

Wszystkie składniki miksujemy. Dostawiamy do smaku, skrapiamy oliwą i posypujemy sezamem.

Dodatki:

Przygotuj dodatki; pokrój paski marynowanej papryki w kostkę. Pokrusz ser feta. Hummusy podawaj z ulubionym pieczywem.