

Zielony hummus czyli pasta z groszku i awokado



ALEX_M



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

groszek zielony	200 g
awokado	1 szt
sok z cytryny	1 łyżka
czosnek	1 ząbek
olej słonecznikowy	1 łyżka
słonecznik tuskany	1 garśc
sól i pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1

Groszek przebrać, umyć, osączyć. Wrzucić na wrzątek i gotować 3 minuty. Odcedzić, przestudzić i wrzucić do wysokiego naczynia.

KROK 2

Dojrzałe awokado rozkroić, usunąć pestkę. Miąższ wyjąć łyżką i dodać do groszku.

KROK 3

Wlać olej słonecznikowy i sok z cytryny, dodać mały ząbek czosnku i zmiksować blenderem na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem. Przełożyć do miseczki.

KROK 4

Słonecznik uprażyć na suchej patelni, wystudzić.

KROK 5

Posypać wierzch pasty, udekorować cytryną i podawać z pieczywem