

Hummus z awokado



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

ciecierzyca	1 puszka
awokado	1 sztuka
tahini pasta sezamowa	3 łyżki
sok z limonki	3 łyżki
czosnek	1 ząbek
natka pietruszki	1 pęczek
woda	4 łyżki
kumin	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
sól	1 szczypta

Dodatki:

olej z awokado	20 ml
Czarnuszka nasiona Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciecierzycę odcedzamy, przekładamy do naczynia, dodajemy sok z limonki oraz posiekany czosnek i miksujemy na jednolitą oraz gładką masę. Do masy dodajemy pastę sezamową (tahini), wodę, kawałki awokado, kumin, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki i ponownie miksujemy, łącząc wszystkie składniki. Całość doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

* Jeśli hummus jest zbyt gęsty, dodajmy więcej wody.

Gotową pastę podajemy polaną olejem z awokado i posypaną ziarnami czarnuszki.

