



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Hummus z domowymi warzywami



## Hummus z domowymi warzywami

★★★★★ (17)



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

418 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                               |                               |                             |                      |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność<br>295.57 kcal<br>14.78% | Białko<br>11.43 g<br>22.86% | Węglowod.<br>26.29 g<br>9.74% | Tłuszcze<br>17.44 g<br>24.91% | Błonnik<br>6.99 g<br>27.96% | <b>GDA</b><br>14.78% |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Ciecierzycza, nasiona suche - 200g (szklanka)
- Tahini - 50g (4 ¼ łyżki stołowej)
- 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. Ciecierzycza 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 ciecioriki dodaj także tahinę, czosnek i sok z cytryny. Zaczynj 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 górki wysyp podprażone pestki dyni i słonecznika, posiekane suszone pomidory oraz pokrojone w kostkę i paprykę czerwoną.

\*Podawaj z kromkami domowego pieczywa.

Smacznego!

