Hummus z cukinii

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: **przystawki i przekąski, sosy**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- cukinia - 700 g
- tahina - 4 łyżka
- sól, pieprz, za'atar - do smaku
- czosnek - 2 ząbek
- sok z limonki - 1/2 szt.

Dodatkowe info:

Czy z cukinii można zrobić hummus? Tak! Chociaż jego konsystencja jest ciut inna (rzadsza) niż cieciorkowego, to myślę, że ta wariacja przypadnie Wam do gustu. U nas powstała już druga porcja, która, podobnie jak wcześniejsza, zniknie w mgnieniu oka! To smaczna propozycja nie tylko dla wegan i wegetarian, ale przede wszystkim dla osób szukających nowych smaków (mój wybredny Mąż stwierdził, że jest super!). Sezon cukiniowy trwa, a ja zostawiam Was z przepisem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowania hummusu zaczynamy od umycia cukinii, ewentualnego jej obrania i odcięcia końców. Warzywo kroimy w grube kawałki i przez ok 6-8 minut gotujemy na parze. Odsączamy, studzimy i miksujemy razem z czosnkiem, sokiem z limonki, tahiną i przyprawami (ja dodaję jeszcze 2 łyżeczki za'ataru i nim posypuję wierzch swoich kanapek). Taki hummus można zjadać w towarzystwie chleba lub makaronu. Można go też zawekować i cieszyć się jego smakiem przez całą zimę!

Życzę Wam smacznego i dajcie koniecznie znać jak sprawdza się przepis na cukiniowy hummus!