Hummus z jablkiem

opuncja123

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ciecierzyca - 1 opakowanie
- kwaśne jabłka - 2 szt.
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- goździki - 5 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- olej kokosowy - 1 łyżka
- majeranek - 2 łyżeczka
- tahini - 1/2 szklanka
- sok z cytryny - 1 szt.
- olej lniany - do smaku
- miód - do smaku
- zimna woda - do smaku
- sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłka pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wrzuć jabłka, liście laurowe, ziele laurowe, goździki, rozgnieciony czosnek w łupinach. Jabłka duś pod przykryciem na wolnym ogniu, aż staną się miękkie. Odstaw do wystudzenia. Wyjmij przyprawy, a czosnek pozbaw łupin. Do blendera wrzuć odcedzoną ciecierzycę, duszone jabłka oraz czosnek i miód. Wlej pastę tahini i sok z cytryny. Zacznij miksować dolewając powoli zimnej wody. Na koniec przypraw majerankiem i solą.