Hummus buraczkowy

foodmania

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

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- ciecierzyca - 150 g
- buraki - 3 szt.
- tahini - 1 łyżka
- sok z cytryny - 2 łyżka
- czarnuszka - trochę
- świeża kolendra - trochę
- sól sezamowa - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Zawiera mnóstwo roślinnego białka dzięki ciecierzycy oraz żelaza pochodzącego z buraków.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczyć w wodzie przez całą noc, a następnie wymienić wodę i ugotować (około 60 minut).

KROK 2: Buraki umyć, przekroić na połówki, obsypać kolendrą i zawinąć w folię- zapiec w piekarniku (30minut/200stopni).

KROK 3: Ostudzoną ciecierzycę zblendować z upieczonymi burakami, tahini, sokiem z cytryny oraz solą sezamową.

KROK 4: Gotowy hummus posypać czarnuszką.