Hummus paprykowy na cieście jaglanym

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

kasza jaglana - 5 łyżka
białko jajka - 1 szt.
cieciorka - 5 łyżka
czerwona papryka - 1 szt.
przyprawy: -
curry - szczypta
słodka papryka - szczypta
zioła prowansalskie - szczypta
papryka ostra - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: kaszę jaglaną gotujemy w niewielkiej ilości wody (do wsiąknięcia całego płynu)
białko jajka ubijamy, mieszamy z ugotowaną kaszą i przyprawami
ciasto przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy ok 35-40 min w temp 175 stopni

KROK 2: Cieciorkę gotujemy (dzień wcześniej należy ją namoczyć)
paprykę myjemy, parujemy do miękkości, obieramy
ugotowaną cieciorkę blendujemy z uparowaną papryką, po czym przekładamy na upieczone ciasto