Hummus z dynią i pieczoną lub kiszoną papryką

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

0 min

2 porcje

Składniki:

- ciecierzyca ugotowana - 1 szklanka
- ząbek czosnku - 1 ząbek
- pure z dyni hokkaido - 2 łyżka
- sól - do smaku
- płatki chili - 1/2 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- tahina - 1 łyżka
- pieczona żółta papryka lub kiszona - 2 szt.
- kolendra - do smaku
- pestki dyni i sezam - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pure z dyni można przygotować na parze - dynię pokroić w małe kawałki i ugotować do miękkości na parze lub upiec na blasze ok. 30 minut pod folią aluminiowa lub polaną olejem w 190 stopniach C. Zmiksować (przygotowane pure z większej iloci można wykorzystać do ciasta drożdżowego, budyni i deserów). Paprykę można upiec w większej ilości. Najpierw opiec nad palnikiem, potem na 30 minut do piekarnika, obrać ze skóry, włożyć do czystego , wyparzonego i suchego słoika i zalać olejem lub użyć gotowej w oleju lub użyć kiszonej ze słoika.

KROK 2: Ciecierzycę, pure z dyni, sok z cytryny, tahinę, czosnek i przyprawy umieścić w malakserze i zmiksować. Podprażyć sezam, pestki dyni na suchej patelni, lekko rozetrzeć w moździerzu. Wyłożyć humus na talerz, pokroić upieczoną lub kiszoną paprykę i ułożyć na humusie, posypać

pestkami i sezam, polać olejem np. z pestek dyni lub rzepakowym z pierwszego tłoczenia. Posypać natką kolendry.