Hummus z pieczoną papryką

Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- ciecierzyca - 250 g
- papryka czerwona - 2 szt.
- tahini - 5 łyżka
- olej z pestek dyni - 3 łyżka
- sok z połowy cytryny - 1 szt.
- sól himalajska - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Hummus najlepiej smakuje schłodzony :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczyć przez noc, a następnie ugotować do miękkości.

KROK 2: Z papryk wydrążyć gniazda nasienne, przekroić na pół i upiec w piekarniku.

KROK 3: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zblendować.