Kalafiorowy hummus i kukurydziane nachos

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- ciecierzyca - 6 łyżka
- kalafior (różyczki) - kilkanaście
- olej arganowy - 2 łyżka
- tahini - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- natka z pietruszki - 1 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta
- mąka kukurydziana - 4 łyżka
- mąka owsiana - 2 łyżka
- gorąca woda - 4 łyżka
- chilli - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Pożywna i zdrowa przekąska wegańska! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczyć (najlepiej całą noc), a następnie ugotować do całkowitej miękkości i zblendować na gładką pastę z dodatkiem soli sezamowej, tahini, 1 łyżki oleju arganowego i soku z cytryny.

KROK 2: Kalafiora oprószyć lekko curry i zapiec w piekarniku (20 min/ 180 stopni). Upieczonego kalafiora dodać do pasty z ciecierzycy i ponownie zblendować (zostawić kilka różyczek do ozdoby).

KROK 3: Hummus przełożyć do miski i polać 1 łyżką oleju arganowego, udekorować natką pietruszki i pieczonymi różyczkami kalafiora.

KROK 4: Mąki wymieszać z wodą i chilli- wyrobić ciasto (dość długo, aby stało się elastyczne).

KROK 5: Powstałe ciasto rozwałkować (w razie potrzeby podsypywać mąką kukurydzianą) i wykrawać koła, które następnie pokroić na trójkąty. Piec na suchej patelni (teflonowej) z obu stron, po czym odstawić do ostudzenia (jeżeli nie nabiorą chrupkości można je jeszcze

zapiec w piekarniku w 180 stopniach/5-7min).