



Grzanki z domowym hummusem i pomidorkami

2022-06-13

Hummus to inaczej pasta z ciecierzycy, tahini, czosnku, soku z cytryny, oliwy i przypraw. To zdrowy i smaczny roślinny zamiennik serów kanapkowych. Występuje w wielu wariantach. Może być zimną przekąską, dodatkiem do warzyw lub tortilli, jednak najczęściej spożywa się go w połączeniu z pieczywem.

Potrzebne składniki (przepis na 2 porcje):

- Ciecierzycyca (ugotowana) – 120 g (6 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Pomidory koktajlowe – 120 g (6 x sztuka)
- Tahini – 30 g (5 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany – 3 g (3 x szczypta)
- Kmin rzymski, mielony – 2 g (2 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Ciecierzycę opłucz z zalewy na sicie pod bieżącą wodą. Przesyp do malaksera, dodaj 2-3 łyżki zimnej wody, tahini, sok z cytryny, pietruszkę, przyprawy i zmiksuj na możliwie gładką konsystencję. Pieczywo podgrzej na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Posmaruj hummusem i dodaj na wierzch pomidorki.

Makroskładniki:

Kalorie: 345.8 / **Białko:** 12.7/ **Tłuszcze:** 11.4 / **Węglowodany:** 42.6 / **Błonnik:** 12.0.