

Hummus



Astazi avem hummus la cina! ☐ Acompaniat de chipsuri crocante din lipie. Cu un pic de pasta de ardei si rosii picanta, ca sa curga mai bine **limonada**...sau berea dupa!!!! :)))

E o reteta incredibil de usoara, o **reteta de post** care va va incanta simturile!

Ingrediente:

- 2 conserve a cate 400g naut (800g in total)
- 3, 4 catei de usturoi
- zeama de la o lamaie
- 6 linguri ulei de masline
- 2 linguri **pasta tahini**
- sare si piper dupa gust

- una, doua linguri pasta harissa sau **pasta de ardei** picanta
- 3, 4 linguri ulei
- 4, 5 lipii

Mod de preparare:

Se scurge nautul, iar boabele se toarna in vasul robotului de bucatarie. Se amesteca cateva secunde, la putere maxima; se adauga apoi cateii de usturoi, taiati in jumătate, uleiul, pasta tahini, zeama de lamaie si sare+piper dupa gust. Se poate adauga si o lingurita de chimen macinat, daca va place. Se mixeaza pana se obtine o consistenta cremoasa. Daca e nevoie, se adauga 1, 2 linguri de zeama (in care a fiert nautul).

Se poate servi imediat, dar daca o lasati putin la rece, se mai „leaga” un pic si se face si mai buna!

La servire, se toarna hummus-ul intr-un bol, se pune pasta picanta si putin ulei deasupra si se pregatesc lipiile. Astfel, lipiile se taie in triunghiuri si se aseaza in tava de la aragaz, tapetata cu hartie de copt, intr-un singur strat. Se ung cu ulei, cu ajutorul unei pensule, si se presara cu sare si putina boia dulce sau iute. Se dau la cuptor 6-8 minute, la foc potrivit (180 grade C). Se servesc impreuna cu sosul.

Spor la rontait!!!! ☐



Laura Sava



Desigur, hummus-ul e delicios si cu paine prajita sau cu niste rosii cherry langa...sau cu orice altceva credeti ca se impaca ☐