

Bułka z humusem buraczanym i warzywami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 1

Czas gotowania: 5

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. Przygotuj produkty: 80 g buraka pokrój w większe kawałki, 100 g ciecierzycy odsącz z zalewy. Ząbek czosnku obieramy ze skórki. 130 g pomidora i 15 g cebuli pokrój w plastry, 25 g sałaty opłucz. Bułkę przekrój na pół.
 2. W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć czosnek, zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką, zmiksować - czas 8 sekund, prędkość 6.
 3. Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatkki zebrać czosnek ze ścian naczynia. Dodać buraka, ciecierzycę, 10 g pasty tahini, kmin rzymski, sól, pieprz i 1 łyżeczkę oliwy z oliwek. Zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką, zmiksować - czas 30 sekund, prędkość 8.
 4. Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatkki zebrać masę ze ścian naczynia. Zmiksować - czas 30 sekund, prędkość 10.
 5. Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatkki zebrać pastę do innego naczynia. Podawać z pieczywem, pomidorem, sałatą i czerwoną cebulą.
-

Wskazówki :

Ten przepis można zastosować do dwóch dań. Jednego dnia wykorzystujemy połowę hummusu a kolejną połówkę do kolejnego dania, z innymi dodatkami.