Hummus s grilovanou zeleninou

Recepty

Chuťovky

Grilovanie

40 min

4



0.2

6

Budete potrebovať

sterilizovaný cícer	1 konzerva
soľ	1 ČL
olivový olej	2 PL
Vitana mletá rasca	1 ČL
citrónová šťava	40 ml
Vitana sušený cesnak	2 ČL
Tahini pasta	2 PL
voda	cca 30 ml

cherry paradajky	2 strapce
mrkva	2 ks
kukurica	2 predvarené klasy
bataty	2 ks
šalotka	4 ks
jalapeno papričky	4

Príprava receptu

Na hummus premyjeme pod tečúcou vodou cícer. Premývame kým neprestane peniť. Vložíme ho do mixéra, pridáme soľ, olej, rascu, citrónovú šťavu, cesnak, tahini pastu a mixujeme do hladka. Na záver pomaly prilievame vodu a premixujeme.

Mrkvu očistíme a rozkrojíme na polovičky. Šalotku očistíme a prekrojíme na polovicu. Batat nakrájame na hranolky. V miske zmiešame olej s celým vreckom korenia Vitana grilovaná zelenina. Kukuricu a paradajky potrieme olejom s korením a ostatnú zeleninu vložíme do misy s olejom a celú ju obalíme. Zeleninu grilujeme na liatinovej platni na grile. Kukuricové klasy následne obrežeme. Bazalku nasekáme nadrobno, pridáme olivový olej a jemne osolíme.

Hummus rozotrieme na tanier, pridáme grilovanú zeleninu a prelejeme bazalkovým olejom.

Cesnak sušený mletý

Rasca mletá

Grilovaná zelenina