



HUMMUS Z ŁOSOSIEM, DYNIOWYM PESTO, GRANATEM I PITA

czas przygotowania
90 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 1 op.
ciecierzyca – 2 kubki
tahini – 5-6 łyżek
czosnek – 2 ząbki
cytryna – 3 sztuki (sok)
7 przypraw libańskich – 1 łyżeczka
kumin – 1 łyżeczka
granat – ½ (pestki)
pita – 2 sztuki
sól, pieprz

Pesto
nać pietruszki (posiekana) – 1 kubek
czosnek – 1 ząbek
pestki dyni – 4 łyżki
parmezan – 2 łyżki (starty)
oliwa – 5 łyżek
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Żeby zrobić hummus, musimy najpierw porządnie namoczyć ciecierzycę. I kiedy mówimy porządnie, mam na myśli całą noc. Dlatego nasz plan na wieczór jest taki, że wsypujemy ciecierzycę do garnka, zalewamy ją zimną wodą i odstawiamy w temperaturze pokojowej, aż do rana.
2. Następnego dnia gotujemy ciecierzycę w tej samej wodzie, aż będzie miękka. Około 80 minut, czyli całkiem krótko w porównaniu z namaczaniem. Do gotowania dodajemy szczyptę soli.
3. Ugotowaną na miękko ciecierzycę odcedzamy. Wodę z gotowania zachowujemy i odlewamy do osobnego pojemnika. Bez niej nasz hummus z łososiem nie powstanie, może się też przydać do innych przepisów.
4. Odcedzoną ciecierzycę miksujemy z tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem i wodą z gotowania. Trzeba jednak uważać z jej ilością, bo masa będzie zbyt rzadka. Zaczynamy od kilku łyżek, a jeśli będzie trzeba, dodamy więcej. Resztę wody możemy zachować – to tzw. aquafaba, która może przydać się do wielu potraw, takich jak wegańska beza czy wegański mus czekoladowy.
5. Hummus jak życie, musi mieć smak, dlatego doprawiamy go solą, pieprzem, kuminem i 7 przyprawami libańskimi. Całość blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Próbujemy i sprawdzamy, czy wystarczy soli i pieprzu. Jeśli nie, dodajemy po szczypcie – pamiętajmy, zawsze możemy dodać przypraw, ale odjąć ich już się nie da.
6. Piętę grillujemy lub pieczemy w temp. 180°C, aż będzie delikatnie rumiana. Na hummus nakładamy łyżeczką pesto i układamy na nim kawałki łososia. Całość posypujemy pestkami granatu. Smacznego!

Kiedy zasmakujecie w tej wyjątkowej przekąsce łączącej smaki mroźnego fiordu Norwegii i upalnego Bliskiego Wschodu, zamarzy się Wam podróż w oba te kierunki. Nasz hummus z łososiem pomoże Wam ją odbyć bez wychodzenia z kuchni.



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚL!