

# Hummus cu dovleac copt

written by Andreea



Niciodata nu ma dau in laturi atunci cand este vorba despre o portie de hummus! Pe langa faptul ca este delicios, nutritiv si sanatos, el este satios si se poate prepara in nenumarate moduri! Dupa ce am vrut ceva mai mult decat clasicul hummus, m-am hotarat sa il fac si in varianta cu rosii uscate si bun a mai fost! Pentru ca atunci i-am dat o nota usor picanta, dorit un gust dulce acrisor! obtinut! Ah, nu va spun cat de mult mi-a placut! Ba inca i-a placut si sotului care, dispretuitor de dovleac, a mancat o cantitate considerabila din bolul cu noul tip de hummus! :)). Deci, va asigur ca o sa va placa chiar daca nu sunteti iubitori de dolveac! :).

Reteta aceasta am preparat-o special pentru zilele de post in care burta parca cere ceva mai multa mancare si nu poate fi pacalita oricum. Langa aceasta minunata pasta de naut am pus si vreo 2 lipii arabesti pe care le-am copt usor la cuptor si au devenit crocante si delicioase. Din acest hummus nu putea lipsi minunatul naut de la SunFood! Este deja fiert, nu contine conservanti sau E-uri, iar o conserva din aceasta va salveaza oricand aveti nevoie de o gustare rapida.

## Ingrediente:

- 1 conserva naut SunFood 400 g
- 200 g dovleac crud
- 1 lingura tahini
- 1 catel usturoi
- 1 lingurita boia dulce
- 1/2 lingurita chimion pudra
- 60 ml ulei de masline

30 ml suc de lamaie  
50 ml apa din conserva nautului  
sare  
1 lingurita seminte dovleac  
2 lipii arabesti deja preparate  
1 lingurita sare grunjoasa  
1 lingurita boia dulce  
30 ml ulei



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, taiati dovleacul in felii (eu am avut un dovleac mic) si puneti-le intr-o tava de copt. Dati tava la cuptor pentru 30 de minute pana ce se inmoaie si capata o culoare usor bruna.



Scoateti miezul dovleacului, puneti-l intr-un castron si lasati sa se raceasca complet.



Intre timp, pregatiti o alta tava pentru copt, taiati lipiile in triunghiuri, picurati uleiul de masline, apoi presarati sare si boia dulce. Dati tava la cuptor pentru 10-12 minute pana ce lipiile se usuca usor si devin crocante precum chipsurile.



Intr-un blender puneti boabele de naut, pasta tahini, uleiul, boiaua, chimionul, sarea, sucul de lamaie si apa din conserva.



Apoi puneti dovleacul copt



Porniti blenderul si lasati amestecul sa se omogenizeze pana ce obtineti o pasta foarte fina.



Puneti hummusul intr-un bol, faceti adancituri in pasta cu ajutorul unei linguri,



picurati putin ulei de masline, presarati boia pe deasupra si apoi cateva seminte de dovleac.



Serviti alaturi de minunatele lipii crocante



O sa va placa mult textura si mai ales gustul dulce-acrisor al acestui hummus!



Enjoy