

Hummus cu sfecla rosie

written by Andreea



Hummus cu sfecla rosie a fost dragoste la prima degustare pentru mine! Din momentul in care am mancat prima data, am stiut ca acest fel de hummus o sa intre imediat in topul preferintelor mele. In primul rand, culoarea! Oh, culoarea aceasta! Iti insenineaza zilele, iti incalzeste sufletul iti face inima sa tresara de bucurie! Este minunat!

Este putin diferit de hummusul clasic, inasa este la fel de bun, poate chiar mai bun. Daca vreti o varianta mai speciala, puteti incerca si hummus cu dovleac copt, sau deliciosul hummus cu rosii uscate. Daca vreti totusi varianta de hummus clasic, il gasiti intr-o minunata combinatie cu legume coapte si lipii. In general hummus-ul este potrivit oricand, dimineata la micul dejun, la o gustare rapida, pus in sandvisuri sau consumat ca atare alaturi de legume proaspete si crocante. Si tocmai de aceea astazi m-am gandit sa pregatesc un platou cu hummus cu sfecla rosie, alaturi de care sa pun multe legume proaspete, seminte si migdale. Este o combinatie tare interesanta pe care o puteti servi prietenilor la o masa usoara si sanatoasa. Puteti fae hummus si cu naut uscat pe care sa il inmuiati in apa si apoi sa il fierbeti, eu am optat pentru varianta mai rapida si am folosit naut la conserva de la SunFood.

▪ Ingrediente:

- 200 g sfecla coapta sau fiarta in aburi
- 1 conserva naut SunFood
- 2 linguri pasta de susan (tahina)
- 1 catel usturoi
- 2 linguri suc de lamaie
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita chimion
- sare
- piper
- pentru garnisit:
 - seminte susan negru, seminte de pin, germeni de ceapa, menta proaspata
- pentru servit:
 - castraveti, ardei gras, biscuitei sarati, morcovi, ardei, ridichi, capere mari, migdale



Dupa cum spuneam, puteti folosi sfecla rosie coapta sau fiarta pe aburi. Daca nu vreti sa deschideti cuptorul sa coaceti sfecla, puteti sa o cumparati de la magazin. Se gaseste in pungute vidate.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti-o de lichid si treceti nautul printr-un jet rapid de apa rece. Scurgeti bine de apa. Lichidul in care a stat nautul este o sursa foarte buna de proteina. Il puteti folosi cu succes pe post de albus de ou vegan si puteti face acest mousse vegan de ciocolata.



Intr-un blender incapator adaugati nautul, apoi sfecla tocata bucati.



Adaugati catelul de usturoi, sucul de lamaie, uleiul de masline, pasta tahina, chimionul, sarea si piperul.



Blendati totul pentru 2-3 minute pana obtineti o pasta cremoasa si cu o culoare minunata!



Transferati hummus-ul intr-o farfurie adanca



Hummus cu sfecla rosie

Apoi incepeti sa il garnisiti dupa dorinta. Eu am pus bobite de naut, seminte de pin si seminte de susan



Hummus cu sfecla rosie

Apoi germeni de ceapa si menta proaspata



Hummus cu sfecla rosie

Pentru servit, am pus pe langa farfuria cea adanca diferite legume



Hummus cu sfecla rosie

Voi puteti pune ce legume va plac, lipii calde, grisine sau alte tipuri de nuci.



Hummus cu sfecla rosie

Este o gustare satioasa si foarte sanatoasa!



Hummus cu sfecla rosie

Merita sa o incercati!



Hummus cu sfecla rosie