Zielony humus

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski, sosy**

Kuchnia (region): **arabska, arabska, niemiecka, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

- ciecierzyca (ugotowana) - 250 g
- awokado razem z pestką - 1 szt.
- sok świeżo wyciśnięty z cytryny - 2-3 łyżka
- tahini - 2 łyżka
- oliwa z oliwek - 3 łyżka
- woda - 80-100 ml
- czosnek - 1 ząbek
- sól - 1/2-1 łyżeczka
- natka pietruszki posiekana - 3 łyżka
- kolendra świeża posiekana - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Pestka z awokado jest jak najbardziej jadalna i bardzo zdrowa. Szkoda, że zazwyczaj ją wyrzucamy, zamiast ją wykorzystać. Pestka awokado zawiera przeciwutleniacza, flawonoidy, polifenole (porównywalne do tych zawartych w zielonej herbacie). Zawiera też kilka razy więcej błonnika niż miąższ, a także kwas foliowy, luteinę oraz witaminy A i E.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotowaną ciecierzycę (https://gotujwstylueko.pl/przepisy/cieciorka-w-sloikach-eko) odcedzić i przełożyć do malaksera (blendera). Awokado obrać ze skóry, pokroić na kawałki włożyć do ciecierzycy. Pestkę z awokado obrać z ciemnej skórki, pokroić na kawałki i dodać do ciecierzycy. Dodać sok z cytryny, sól, posiekaną natkę i kolendrę, zmiksować na gładką pastę. Doprawić ewentualnie do smaku sola i sokiem z cytryny.