

MOLIŪGŲ HUMUSAS

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Thursday, 27 September 2018 12:41



Reikės:

- 1 stiklinės moliūgų tyrės*;
- 1 skiltelės česnako;
- 40 g sezamo sėklų;
- 3 v.š. sezamo arba alyvuogių aliejaus;
- 1/2 a.š. Himalajų druskos;
- 1/5 a.š. aitriosios paprikos (čili);
- 3 v.š. citrinos sulčių;
- šviežio baziliko šakelės.

Gaminimas:

Visus ingredientus sudedame į [Vitamix maisto smulkintuvą](#) ir sumalame iki vientisos masės. Gardiname juodgrūdės ir sezamo sėklomis, žalumynais. Patiekiamo kartu su skrudinta duona, duoniukais, nachos traškučiais, makaronais ar kaip padažą prie antrųjų patiekalų.

* Moliūgų tyrės gaminimas. Nuplovus moliūgą, išskobiami sėklas ir nelupant odos supjaustome stambokais gabalais. Paruoštus gabalus sudedame ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepame orkaitėje 180 laipsnių temperatūroje apie valandą, kol moliūgas suminkštės. Palaukiame kol iškeptas moliūgas atvės ir šaukštu atskyrę nuo odos sudedame į [Vitamix maisto smulkintuvą](#). Nuo odos atskirtą moliūgą sumalame iki vientisos masės. Taip paruoštą moliūgų tyrę šaldytuve galima laikyti kelias dienas. Norint sandėliuoti moliūgų tyrę ilgesnį laiką, galima ją užšaldyti.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: [FB "Veganiški receptai"](#)

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.it/images/stories/20180926_182305.jpg}

Last Updated on Thursday, 04 October 2018 09:49