

KLASIKINIS AVINŽIRNIŲ HUMUSAS

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Pirmadienis, 2019 Rugsėjis 23 13:07



Žiūrėkite VIDEO: <https://bit.ly/2nVoPmf>

Ingredientai:

2 skardinės konservuotų avinžirnių (išsaugokite 1 skardinės skystį, likusį nuo avinžirnių)

35 g sezamo sėklų

1 valg. šaukštas alyvuogių aliejaus

60 ml citrinos sulčių

1 skiltelė česnako

1 arb. šaukštelis malto kumino

1/8 arb. šaukštelio Himalajų druskos

Gamyba:

1. Eilės tvarka į Vitamix indą sudėkite šiuos produktus: avinžirnius, 1 skardinės avinžirnių skystį, sezamo sėklas, alyvuogių aliejų, česnaką ir kuminą, uždėkite dangtį.

2. Nustatykite 1 greitį (arba įjunkite automatinę užtepėlių ruošimo programą).

3. Įjunkite prietaisą ir pamažu padidinkite greitį iki 10.

4. Malkite 1 minutę, grūstuvu stumdami ingredientus link peiliukų.

5. Pasūdykite pagal skonį.

Skanaus!

Receptas ir nuotrauka - Vita-Mix Corporation.

{JFBCGraph image=[https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/klasikinis_humusas 2 1.png](https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/klasikinis_humusas_2_1.png)}

Atnaujinta Pirmadienis, 2019 Rugsėjis 30 11:03