MOLIŪGŲ HUMUSAS

Receptai - Receptai
Parašė zaliavalgis.lt
Ketvirtadienis, 2018 Rugsėjis 27 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. Patiekiame kartu su skrudinta duona, duoniukais, nachos traškučiais, makaronais ar kaip padažą prie antrųjų patiekalų.

* Moliūgų tyrės gaminimas. Nuplovus moliūgą, išskobiame 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 iršaukštu 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.lt/images/stories/20180926_182305.jpg}

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2018 Spalis 04 09:49