

HUMUSAS SU BUROKĖLIAIS

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

18.10.2017 14:13



Reikės:

- * 200 g avinžirnių;
- * 2 vidutinių virtų burokėlių;
- * 2 v. šaukštų citrinų sulčių;
- * 2 v. šaukštų tahini pastos (arba 2 v. šaukštų sezamo sėklų ir 2 v. šaukštų sezamo aliejaus (galima keisti alyvuogių aliejumi);
- * 1 1/2 v. šaukšto alyvuogių aliejaus;
- * 1 a. šaukštelio smulkiai pjaustyty česnakų;
- * žiupsnelio druskos ir pipirų.

Gaminimas:

Iš vakaro užmerktus avinžirnius trumpai paverdame. Burokėlius šiek tiek pasmulkiname. Visus ingredientus sudedame į Vitamix smulkintuvą ir sublenderiuojame iki vientisos masės.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/burokelinis_humusas.jpg}