Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **5 perc**

Elkészítés: **40 perc**

Répási Eszter

HUMUSZ

A csicseriborsókrém jó alternatíva lehet, a mindennapok szendvicseinek változatossá tételéhez. Mindemellett a magas fehérjetartalma miatt a vegetáriánusoknak is jó választás lehet.

HOZZÁVALÓK

300 g csicseriborsó
2 db citrom
2 gerezd fokhagyma
2 ek házi tahini
izlés szerint őrölt römai kömény
izlés szerint fekete kömény
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
2 db citrom
2 ek olíva olaj
2 dl víz

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A csicseriborsót előző nap beáztatjuk hideg vízbe.
2. A kb egy napig áztatott csicseriborsót annyi vízben, amennyi éppen ellepi feltesszük főzni.
3. Amikor már annyira megpuhult a csicseriborsó, hogy villával szét tudjuk nyomni, leszűrjük.
4. Egy mixerbe tesszük és kb. 1 dl vizet hozzáadva krémesítjük.
5. Ízesítjük a fűszerekkel, a citromok kifacsart levével.
6. Hozzáadjuk az olíva olajat, a fokhagymát és a maradék 1 dl vizet.
7. Még egyszer átkeverjük a mixerrel, amíg jó krémes nem lesz.
8. Pirítóssal és zöldségekkel tálaljuk.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan