



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
római 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!

