

Avokádo na cviklovom humuse s feta syrom

20–30 Min

Príprava

1. Cviklu rozmixujte najemno spolu s ošúpaným strúčikom cesnaku a cícerom.
2. Pridajte tahini, citrónovú šťavu, morskú soľ a čili a dôkladne premiešajte. Ak je hummus príliš hustý, pridajte trochu vody. Odložte hummus nabok.
3. Opečte čierny chlieb, natrite ho hummusom a navrch poukladajte nakrájané avokádo a fetu. Nakoniec posypte celou čiernou rascou a podávajte.

Ingrediencie 2 Porcie

= Kotányi Produkte

2 ks	Stredne veľká repa, varená
400 g	Cícer (z plechovky)
2 PL	Tahini
1 ks	Strúčik cesnaku
4 PL	Citrónová šťava
2 ks	Plátky čierneho chleba
1 ks	Avokádo, nakrájané na plátky
100 g	Feta syr, rozdrobený
1 ČL	Čierna rasca, cely
1 štipka	Čili Bird's Eye
1 štipka	Morská soľ jedlá jódovaná