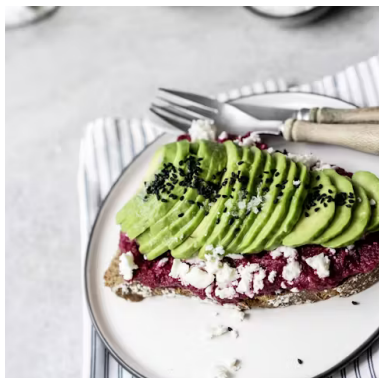




Avokádo na cviklovom humuse s feta syrom

🕒 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 Produkty

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

