



Fokhagymás hummusz pitával

🕒 60–90 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

- 1 A pita elkészítése: Szitáljuk a lisztet egy keverőtálba. Adjuk hozzá a szárított élesztőt, a nádcukrot és az olajat, és keverjük össze. Öntsük hozzá a vizet, és gyúrjuk sima tésztává.
- 2 Takarjuk le a tésztát, egy kelessük meleg helyen 30 percig. Amikor a tészta megkelt, formázzunk belőle golyókat. Tegyük a golyókat sütőpapírral bélelt tepsire, és kelessük további 30 percig.
- 3 Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra.
- 4 Nyújtsuk ki a golyókat 2–3 cm vastagságú kerek pitákká, és süssük a 200 °C-ra előmelegített sütő légkeveréses fokozatán 10 percig. Vegyük ki a sütőből a pitákat, és takarjuk le őket konyharuhával.
- 5 A hummusz elkészítése: Botmixerrel turmixoljuk simára a főtt csicseriborsót, a tahinit, a citromlét, az olívaolajat, az őrölt római köményt, a paprikát és a cayenne borsot. Adjunk hozzá annyi vizet, hogy krémes állagú masszát kapjunk.
- 6 Fogyasztásig tegyük hűtőszekrénybe, és tálaljuk a friss pitával.

Összetevők 2 fő részére

🍋 = Kotányi Produkte

A pitához:

600 g	Teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
7 g	Szárított élesztő
2 tk.	Só
1 tk.	Nyers nádcukor
1 ek.	Olaj
300 ml	Meleg víz

A hummuszhoz

120 g	Főtt csicseriborsó
1 ek.	Tahini
1 ek.	Olívaolaj
2 ek.	Citromlé
1 tk.	🍋 Római kömény, őrölt
1 tk.	🍋 Fokhagyma granulátum
1 csipet	🍋 Paprika, édes
1 csipet	🍋 Chili Cayenne, őrölt
	Egy kevés víz

