



Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

Pentru fripturile de conopidă:

1 buc	Conopidă
2 linguri	Ulei
0.5	♦ Sare de mare iodată
1 vârf	♦ Piper negru boabe

Pentru humus:

1 cană	Năut
1 buc	Sfeclă roșie fiartă
60 g	Tahini
50 ml	Ulei de măsline
2 căței	Usturoi
50 ml	Apă
0.5 buc	Lămâie (suc)
.5 linguriță	♦ Sare de mare iodată
0.5 linguriță	♦ Boia de ardei afumată
1 linguriță	♦ Chimen semințe

Friptură de conopidă cu humus de sfeclă roșie

🕒 30—35 Min. ❤️ ❤️ ❤️

Pregătire

- 1 Mai întâi, se curăță conopida de frunze și se taie în două bucăți de 1 cm grosime. Conopida rămasă poate fi folosită pentru supă sau salată.
- 2 Se condimentează bucățile de conopida cu ulei, sare, piper și se pun în tigaia încălzită timp de trei minute pe fiecare parte, la foc mediu. Se acoperă tigaia cu un capac, se reduce focul și se continuă gătitul conopidei încă cinci minute pe fiecare parte.
- 3 În pasul următor, se scoate capacul și se mai lasă încă două minute pe fiecare parte. Se scot bucățile de conopidă de pe foc și se păstrează calde, în timp ce se pregătește humusul.
- 4 Semintele de chimen se răslesc. Se adaugă apoi toate ingredientele, cu excepția apei, în blender și se amestecă până la obținerea unei texturi cremoase (se poate adăuga apă dacă humusul este prea gros).
- 5 Friptura de conopidă cu humus poate fi servită cu frunze de migdale și ardei iuți murați.

