Friptură de conopidă cu humus de sfeclă roșie

30–35 Min.

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 cătei	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

Pregătire

1. Mai întâi, se curăță conopida de frunze și se taie în două bucăti 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 încinsă 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 pregateste humusul.
4. Semintele de chimen se râsnesc. 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.