



Чеснов хумус и домашно пригответа пита

🕒 60–90 Минути   

Подготовка

- 1 Пригответе питата като пресеете брашното и го разбъркайте с маята, солта, захарта и олиото. Добавете вода и омесете тесто. Оставете го покрито на топло място за половин час.
- 2 Разделете тестото на равни части и оформете малки тонку от него. Поставете ги в тава, покрита с хартия за печене и оставете за още половин час настрана.
- 3 Загрейте фурната на 200°C предварително. Разточете тончетата на плоски хлебчета с около 2-3 см дебелина и опечете във фурната за 10 минути. Извадете от фурната и покрийте с кърпа.
- 4 Пригответе хумуса като разбърките всички съставки с помощта на блендер или чопър, до получаването на фина консистенция. Добавете вода ако е прекалено гъст хумуса.
- 5 Сервирайте с питата и се насладете.

Съставки за 2 Порции

◆ = Kotányi Produkte

За питата

600 g	Брашно от спелта
7 g	Суха мая
2 ч.л.	◆ Сол от Средиземно море
1 ч.л.	Сурова тръстикова захар
1 с.л.	Олио
300 ml	Хладка Вода

За хумуса

1 консерва	Нахут, отцедена
2 с.л.	Тахан
5-6 с.л.	Зехтин
3 с.л.	Лимонов сок
1 ч.л.	◆ Кимион, млян
1 ч.л.	◆ Чесън на гранули
Щипка	◆ Червен пипер сладък, специален
Щипка	◆ Аромат кайенски пипер, млян
	Малко Вода

