



Pečena buča s fižolovim humusom

⌚ 45—50 Min   

Priprava

- 1 Pečico segrejte na 200 °C. Pekač obložite s papirjem za peko. Bučo prerežite na polovico in odstranite semena. Vsako polovico narežite na krhle in jih dajte v skledo. Dodajte olje in začimbno mešanico za krompir ter dobro premešajte. Krhle razporedite po pekaču in pecite 25 minut. Nato jih vzemite ven in pustite ob strani.
- 2 V sekljalniku ali blenderju zmešajte vse sestavine za humus, razen vode, in miksajte 1 minuto. Nato prilijte vodo in mešajte, dokler ne dobite gladke, kremaste mase. Shranite v hladilniku do postrežbe.
- 3 Humus razmažite po krožniku, nanj razporedite pečeno bučo in posujte s semeni.

Sestavine 6 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 1 | Hokaido buča (okoli 600 g) |
| 1 žlica | ♦ Krompir Original, začimbna mešanica |
| 1 žlica | Olja |

For the bean hummus:

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 240 g | Kuhanega fižola |
| 1 žlica | Tahinija |
| 30 ml | Oljčnega olja |
| | Sok ½ limone |
| 1 | Strok česna |
| 0.5 čajne žličke | ♦ Sol himalajska |
| 0.5 čajne žličke | ♦ Paprika dimljena mleta |
| 80 ml | Ledeno hladne vode |
| | Bučna semena za posip |

