

Pieczona dynia z hummusem z fasoli

30—35 Min

Przygotowanie

1 Rozgrzej piekarnik do 200 °C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Dynię przekrój na pół i usuń pestki. Każdą połówkę pokrój w łódki i włóż do miski. Dodaj olej i przyprawę do batatów, dobrze wymieszaj. Ułóż kawałki dyni na blasze i piecz przez 25 minut. Wyjmij i odstaw.

2 W malakserze lub blenderze połącz wszystkie składniki hummusu oprócz wody i miksuj przez 1 minutę. Następnie dolej wodę i blenduj dalej, aż masa będzie gładka i kremowa. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

WSKAZÓWKA: Wodę dodawaj powoli, strumieniem.

3 Rozsmaruj hummus na półmisku, ułóż na nim pieczoną dynię i posyp pestkami dyni.

Składniki - Ilość osób:

= Kotányi Produkte

1 szt	Dynia Hokkaido (ok. 600 g)
1 łyżka	Przyprawa do Słodkich Ziemniaków Batatów
1 łyżka	Olej

Na hummus z fasoli

240 g	Ugotowana fasola
1 łyżka	Tahini
30 ml	Oliwa z oliwek
0.5 szt	Sok z cytryny
1 szt	Ząbek czosnku
0.5 łyżeczki	Sól
0.5 łyżeczki	Papryka Wędzona słodka mielona
80 ml	Lodowata woda
	Pestki dyni do podania