



Печена тиква върху хумус от боб

⌚ 45–50 Минути 

Подготовка

Съставки за 6 Порции

♦ = Kotányi Produkte

1 бр.	Тиква Хокайдо (ок. 600 g)
1 ч.л.	♦ Червен пипер сладък, специален
½ ч.л.	♦ Чесън на гранули
½ ч.л.	♦ Розмарин, едро нарязан
Щипка	♦ Индийско орехче, мляно
	♦ Морска сол
1 с.л.	Олио

За хумуса от боб

240 g	Боб, сварен
1 с.л.	Сусамов тахан
30 ml	Зехтин
½ бр.	Лимон, изстискан
1 скилдга	Чесън
½ ч.л.	♦ Морска сол
Щипка	♦ Пушен червен пипер, млян
80 ml	Леденостудена вода
	Тиквено семе

- 1 Загрейте фурната на 200°C предварително. Разполовете тиквата и почистете семките. Наредете на тънки полумесеци. Разбъркайте подправките и овкусете тиквата. Разпределете парченцата върху голяма тава, покрита с хартия за печене и сложете във фурната за 25 минути.
- 2 Пригответе хумуса като блендирайте всички необходими съставки, без водата. След като получите хомогенна смес, добавете водата и блендирайте още малко.
- 3 Разпределете хумуса върху голяма чиния. Аранжирайте печената тиква върху него и поръсете с тиквено семе.

