



Запечений гарбуз із бобовим хумусом

🕒 45—50 хв 🍴🍴🍴

Приготування

- 1 Розігріти духовку до 200 °C. Застелити деко пергаментом. Розрізати гарбуз навпіл і видалити насіння. Нарізати кожну половинку скибками і перекласти у миску. Додати олію та приправу для картоплі і добре перемішати. Викласти скибки на деко і запікати 25 хвилин. Вийняти і дати охолонути.
- 2 У чашу блендера покласти усі інгредієнти для хумусу, окрім води, і збивати 1 хвилину. Влити воду і продовжувати збивати до гладкої, кремової консистенції. Поставити в холодильник до подачі.
- 3 Викласти хумус на тарілку, зверху викласти запечений гарбуз і посипати гарбузовим насінням.

Інгредієнти 6 порц.

🍴 = Kotányi Produkte

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 1 | Гарбуз Хокайдо (приблизно 600 г) |
| 1 ст.л. | 🍴 Приправа до картоплі |
| 1 ст.л. | Олії |

Для бобового хумусу:

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 240 г | Відварених бобів |
| 1 ст.л. | Тахіні |
| 30 мл | Оливкової олії |
| | Сік ½ лимона |
| 1 | Зубчик часнику |
| 0.5 ст.л. | 🍴 Сіль морська йодована |
| 0.5 ст.л. | 🍴 Паприка підкопчена |
| 80 мл | Крижаної води |
| | Гарбузове насіння для подачі |

