

Запечений гарбуз із бобовим хумусом

45—50 хв

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

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.