



Hummus se semínky a salátem - videorecept

veganský, bezlepkový

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

2 plechovky sterilované cizrny
2 lžíce zlatého lnu
50 g tahini
40 ml olivového oleje
2 stroužky česneku
2 lžíce citronové šťávy
sůl, pepř dle chuti
300 g cherry rajčat - na salát
1 malá salátová okurka - na salát
½ červené cibule - na salát
hrst baby špenátu nebo malých salátových lístků - na salát
svazek petržele - na salát
1 lžíce zlatého lnu - na salát
3 lžíce olivového oleje - na salát
1 lžíce citronové šťávy - na salát
sůl, pepř dle chuti - na salát

Jak na to?

1. Připravte si hummus: cizrnu scedte a nálev uschovejte. Všechno lněné semínko pomelte v mlýnku nebo v mixéru. Cizrnu, česnek, $\frac{2}{3}$ lnu, tahini, olivový olej a 2 lžíce nálevu dejte do mixéru a rozmixujte na hladké pyré. Konzistenci případně upravte dalším nálevem z cizrny. Dochutěte citronovou šťávou, solí a pepřem.
2. Připravte si salát: okurku oloupejte a zbavte středu se semínky, nakrájejte na dílky a dejte do cedníku. Osolte a nechte vykapat, poté osušte.
3. Do mísy dejte nasolené okurky, nakrájená rajčata a cibuli na tenké plátky. Zakápněte olivovým olejem a citronovou šťávou, vmíchejte nasekanou petržel. Dochutěte solí, pepřem a promíchejte.
4. Na talíře rozdělte hummus, pokladte salátem, zakápněte olivovým olejem, ozdobte lněným semínkem.