



Hummus marchewkowy

🍴 4 porcje ⌚ 15 minut

Składniki

- 60 g oliwy z oliwek
- 250 g marchewki, pokrojonej w kostkę
- 60 g cebuli, obranej i grubo posiekanej
- 20 g syropu z agawy lub 20 g miodu
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 400 g gotowanej ciecierzycy (z puszki), opłukanej i osuszonej
- 50 g prażonych nasion sezamu
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu
- 90 ml wody
- 20 ml soku z cytryny

Przygotowanie

- 1** Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu do gotowania. Umieść w nim 60 g oliwy z oliwek, 250 g marchewki, 60 g cebuli, 20 g syropu z agawy lub 20 g miodu, 1 łyżeczkę mielonego kminu. Zamknij pokrywę kielicha.
- 2** Smaż saute.
- 3** Dodaj 400 g gotowanej ciecierzycy, 50 g prażonych nasion sezamu, 1 łyżeczkę soli, 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, 90 ml wody i 20 ml soku z cytryny. Zamknij pokrywę kielicha.
- 4** Wymieszaj.
- 5** Posiekaj.
- 6** Gotowe do podania! Smacznego!