

Cizrnový hummus s hráškem, cuketou a High protein zrajícím sýrem

🕒 30 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (2 porce)

- 1 balení High protein zrajícího sýra
- 200 g vařené cizrny (nebo z konzervy)
- 150 g mraženého hrášku
- 1 lžíce tahini
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- 2–3 lžíce vody podle potřeby na zjemnění
- sůl a pepř
- 1 menší cuketa
- pár lístků petržele na ozdobu



Návod na přípravu:

Hrášek vložíme do vroucí vody a vaříme 3–4 minuty, poté ho zchladíme v ledové vodě. Do mixéru dáme cizrnu, hrášek, česnek, tahini, citronovou šťávu, 2 lžíce olivového oleje, sůl a pepř a mixujeme dohladka. Pokud je hummus příliš hustý, přidáme trochu vody, aby měl krémovou konzistenci. Cuketu nakrájíme na tenká kolečka, na pánvi rozežřejeme zbytek olivového oleje a opečeme ji dozlatova. High protein zrající sýr nakrájíme na kostičky. Hummus podáváme ozdobený opečenou cuketou, sýrem a lístky petržele.