



## Humus cu pastă de susan, dovleac și năut

Pași: 5

Difficulty Grad:

### Ingrediente

Portions

1	dovleac, curățat și tăiat în cuburi	6 linguri	ulei de măsline extravirgin
1 căpățână	de usturoi	1 cutie	de năut fiert
2 linguri	suc de lămâie	2 linguri	de tahini
1 linguriță	de boia	1/2 linguriță	de sare
	fulgi de ardei iute		coriandru proaspăt

### Mod de preparare

Cel mai cunoscut humus este cel din năut, dar acest aperitiv se poate prepara cu majoritatea leguminoaselor (linte, fasole roșie sau albă, sfeclă). Mai jos, ai un preparat de toamnă: humus cu pastă de susan, dovleac și năut.

**Pasul 1.** Preîncălzește cuptorul la 200°C.

**Pasul 2.** Pune dovleacul într-o tavă pe o foaie de copt și amestecă-l cu câteva linguri de ulei.

**Pasul 3.** Taie căpățâna de usturoi în jumătate, pe orizontală, unge secțiunile cu ulei și pune-le înfășurate într-o folie de aluminiu, în tavă.

**Pasul 4.** Coace dovleacul până când se înmoaie, 20 de minute, iar usturoiul, până devine ușor maroniu.

**Pasul 5.** Lasă totul să se răcească, timp de câteva minute, apoi pune usturoiul și dovleacul în blender, cu 4 linguri de ulei de măsline, năutul scurs și clătit, sucul de lămâie, tahini, boiaua, fulgii iuți și sare și amestecă, până când totul devine neted.

Dacă aperitivul este prea gros, poți adăuga puțină apă. Decorează cu puțin coriandru proaspăt, tocat.

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:**

Humus cu pastă de susan, dovleac și năut

Stand 30.09.2023