Hummus sojowy z grzankami z chlebka pita

Ten niezwykły hummus przyrządzany jest z edamame, czyli zielonych ziaren soi, a nie, jak tradycja nakazuje, z cieciorki. Tahini to pasta z mielonego sezamu, przypominająca nieco masło arachidowe. Sezam jest doskonałym źródłem manganu i miedzi, zawiera sporo magnezu, steroli, związków roślinnych obniżających poziom cholesterolu we krwi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

4 chlebki pita (20 cm średnicy), przekrojone w poprzek
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
2 szklanki zielonej soi (edamame), łuskanej
1/4 szklanki pasty sezamowej (tahini)
3 łyżki soku z cytryny
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Ułożyć połówki pity na desce i lekko spryskać olejem w sprayu. Posypać kminem rzymskim i pokroić każdą na 8 cząstek. Ułożyć na blasze i piec 10 minut, aż się lekko przyrumienią. Przełożyć na metalową kratkę do ostygnięcia.

2) Tymczasem umieścić ziarna soi w średnim rondlu, zalać wodą, by je przykryła i doprowadzić do wrzenia. Gotować 10 minut, aż soja będzie miękka. Odlać i przepłukać zimną wodą. Przestudzić.

3) W mikserze utrzeć 1/3 szklanki wody z soją, tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem i solą na gładką masę. Miksując, dodawać stopniowo oliwę. Starannie utrzeć. Podawać z kawałkami chlebka pita.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 212 kcal, 9 g białka, 24 g węglowodanów, 5 g błonnika, 10 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 333 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock