Humus z chrupiącą pitą

Miękkie chlebki pita po polaniu oliwą i podgrzaniu na grillu stają się chrupiące. Doskonale smakują z humusem, który ma kremową konsystencję, a ponadto jest bogaty w białko, witaminy i minerały.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

400 g cieciorki z puszki, odcedzonej i opłukanej
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżki soku lonego kminu rzymskiego (niekoniecznie)
cząstki cytryny, do podania

Chrupiąca pita
6 chlebków pita, po 50 g każdy
1 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1/3 szklanki (50 g) ziaren sezamu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włóż do malaksera cieciorkę, dodaj kmin rzymski, czosnek, sok z cytryny, oliwę i serek lub jogurt. Miksuj 1–2 minuty, aż masa będzie gładka. Zamiast używać malaksera, możesz umieścić wszystkie składniki w misce i rozdrobnić ręcznym blenderem. Jeśli wolisz pastę o bardziej ziarnistej konsystencji, rozgnieć cieciorkę tłuczkiem do ziemniaków albo widelcem, po czym dodaj pozostałe składniki.

2) Dopraw humus do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, przełóż do miski. Przykryj i wstaw do lodówki.

3) Przygotuj chrupiące pity. Nagrzej mocno piekarnik (możesz włączyć grill). Rozłóż pity na blasze i sylikonowym pędzlem rozsmaruj na nich połowę oliwy. Oprósz je połową ziaren sezamu. Opiekaj minutę, aż chlebki i sezam lekko się przyrumienią.

4) Odwróć je na drugą stronę, posmaruj pozostałą oliwą i oprósz resztą sezamu. Grilluj minutę, a następnie potnij nożyczkami na podłużne kawałki. Gdy chlebki pita wystygną – staną się chrupiące.

5) Oprósz humus papryką i kminem, jeśli używasz tych przypraw. Podawaj z chrupiącą pitą i cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 352 kcal, 11 g białka, 18 g tłuszczu (w tym 3 g tłuszczów nasyconych), 37 g węglowodanów (w tym 3 g cukru), 4 g błonnika, 512 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock