

Dýňový humus

Celkový čas vaření **15 min.** **15 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):

728 kJ / 306 kcal

INGREDIENCE

4 Porce

250 g	vařené cizrny
50 g	tahini
70 g	dýňového pyrě
1	stroužek česneku
10 g	olivového oleje
	šťáva z poloviny velkého citronu
100 ml	studené vody
1 polévková lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>

Kromě toho:

4	mrkve, nakrájené na tyčinky
100 g	krutonů
1 polévková lžíce	slunečnicových semínek
1 polévková lžíce	petrželky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Vložte propláchnutou cizrnu do kuchyňského robotu. Přidejte dýňové pyrě, tahini, česnek, sójovou omáčku a všechny tekuté ingredience. Mixujte do hladké konzistence.

Krok 2

Přendejte humus na talíř, pokapejte olivovým olejem a posypte slunečnicovými semínky a petrželkou. Podávejte s mrkvovými tyčinkami a krutony.