

РЕЦЕПТ ХУМУСА

Рябина Ирина гр. 0704



Ингредиенты

- Нут (100 грамм)
- Оливковое масло (2 ст. ложки)
- Тахини (2 ст. ложки)
- Чеснок (2 зубчика)
- Лимонный сок (1 чайная ложка)
- Вода (2 ст. ложки)
- Соль и паприка по вкусу



Способ приготовления

Замочить нут в холодной воде на ночь.



На следующий день в той же воде варить его на малый огонь на 2 часа, до размягчения, затем слить жидкость



Поместить нут в блендер, добавить оливковое масло и воду, перемолоть до однородной массы.



Добавить тахини и постепенно молоть до более гладкой консистенции



Далее добавить лимонный сок, паприку и соль и еще раз слегка перемешать



Выложить готовый хумус в емкость и по желанию украсить зеленью

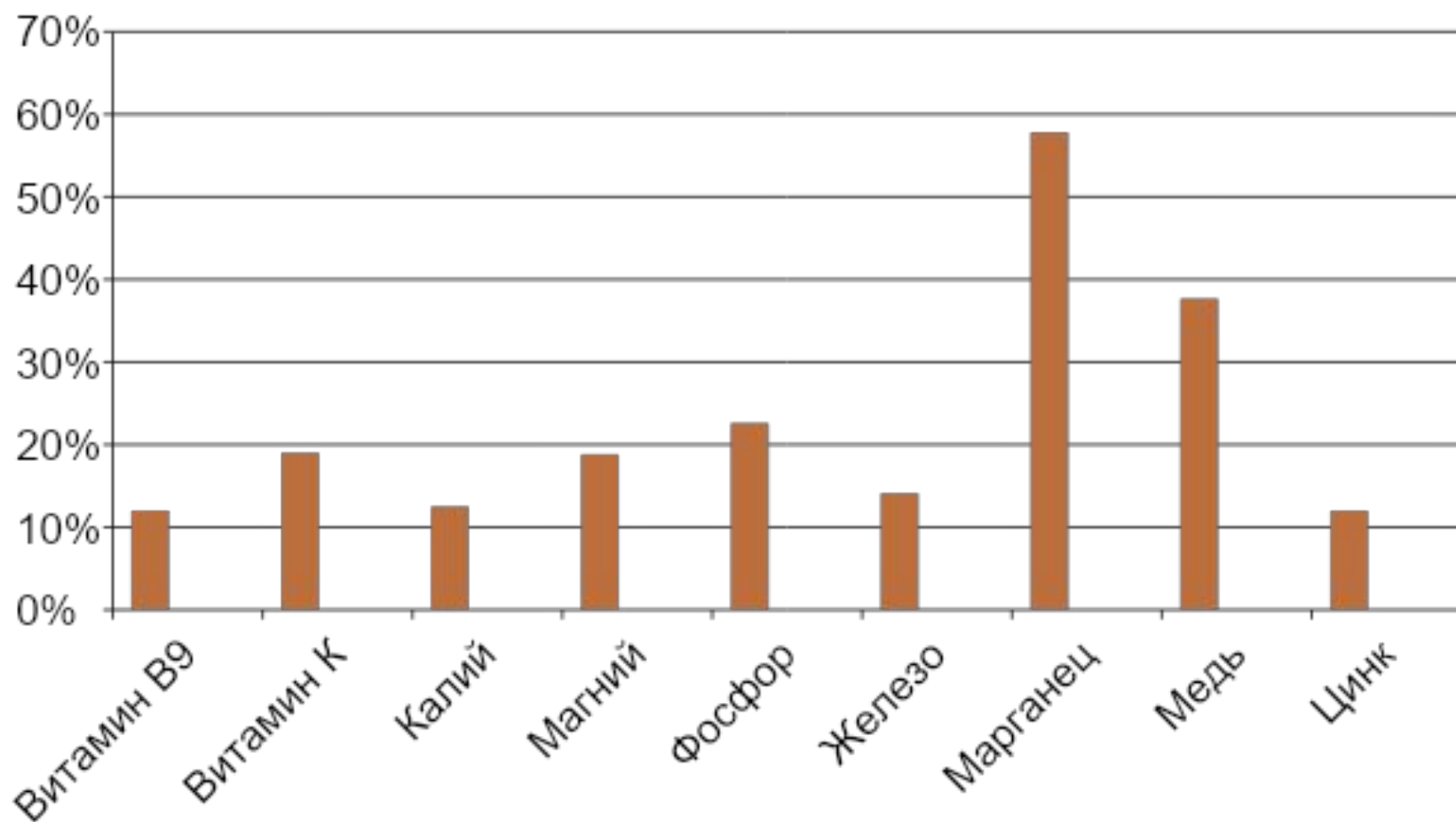


Пищевая ценность на 100 грамм

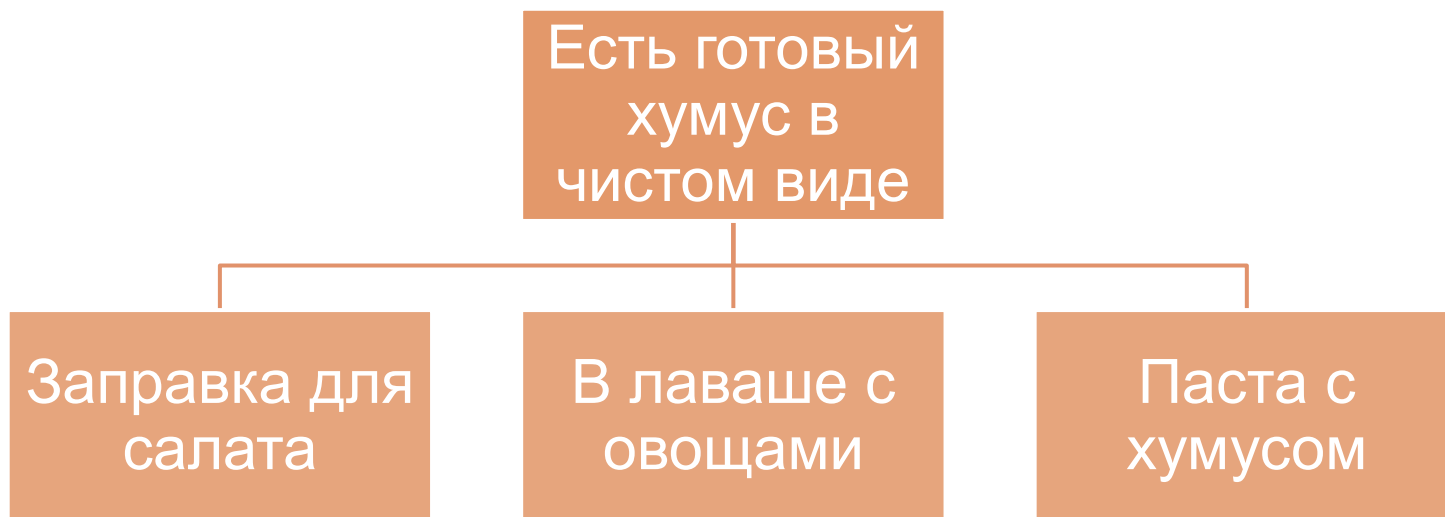
Категория	Пищевая ценность	% от РСНП
Калорийность	237 ккал	15,42
Белки	7,8 г	8,48
Жиры	17,8 г	26,57
Углеводы	9,5 г	6,79
Пищевые волокна	5,5 г	27,5



Полезные свойства хумуса



Способы использования хумуса





Приятного аппетита!

