



MIĘTOWY CHŁODNIK Z LABNEH

i grzankami z ciecierzycy

45 MINUT

6

WEGETARIAŃSKIE

ŚREDNIE

SKŁADNIKI

CHŁODNIK

400 g labneh Jasmeen / ewentualnie jogurt grecki
 100-200 ml wody niegazowanej
 sól do smaku
 1 długi ogórek
 1 pęczek rzodkiewki
 1 awokado (opcjonalnie)
 1 pęczek kolendry
 1 pęczek mięty
 1-2 ząbki czosnku
 sok z 1/2 -1 cytryny
 1 łyżka sumaku

GRZANKI

1 puszka ciecierzycy Jasmeen
 2-3 łyżki oliwy z oliwek
 1 łyżeczka kuminu i wędzonej ostrej papryki
 sól do smaku

Miętowy chłodnik z labneh i grzankami z ciecierzycy

Zaczynamy od przygotowania grzanek z ciecierzycy. Ciecierzycę mieszamy z oliwą z oliwek, solą i przyprawami. Pieczemy w 200 stopniach około 25-40 minut, aż ciecierzycza będzie chrupiąca i rumiana. Labneh mieszamy z wodą oraz startymi na grubych oczkach warzywami: ogórkiem i rzodkiewką. Opcjonalnie, dodajemy awokado pokrojone w kostkę. Całość mieszamy z posiekanymi ziołami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawiamy do smaku solą, sumakiem i sokiem z cytryny. Chłodnik podajemy mocno schłodzony z grzankami z ciecierzycy. Smacznego!

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

Strona korzysta z plików cookie w celu realizacji usług zgodnie z [Polityką Prywatności](#)

Rozumiem