



WARZYWA SEZONOWE

podane na hummusie

40

4

WEGETARIAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

warzywa sezonowe: młode ziemniaki, szparagi, młoda marchew, pietruszka, seler, buraki, rzodkiewka, bakłażan, cukinia
1 łyżeczka kuminu
1 łyżeczka ziaren kolendry
2-3 łyżki oliwy z oliwek + do polania
sok z cytryny
½ pęczka natki z pietruszki
opcjonalnie: ser feta
sól i pieprz do smaku
1-2 puszki hummusu Jasmineen
1-2 ząbki czosnku
tahini Jasmineen według uznania

Warzywa sezonowe podane na hummusie

Warzywa kroimy na mniejsze części, polewamy oliwą z oliwek i mieszamy z przyprawami: solą, pieprzem, kuminem i kolendrą. Przekładamy na blachę i pieczemy 15-30 minut w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku. Przygotowujemy hummus: dodajemy tahinę, sok z cytryny, czosnek. Całość obficie polewamy oliwą z oliwek, skrapiamy sokiem z cytryny i obficie posypujemy natką z pietruszki i rozkruszoną fetą. Następnie przekładamy hummus na talerz i układamy warzywa. Rada: Warzywa dobrze jest piec niedługo, tak, aby były chrupiące. W tym przepisie możecie użyć też oliwy z chilli albo dodać trochę chili do warzyw. Smacznego!

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL

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

Rozumiem