Hummus ze słodkich ziemniaków

★★★★★★ (32)

35 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
135.17 kcal	**3.45** g	**18.97** g	**5.30** g	**2.36** g	**6.76** %
6.76%	6.9%	7.03%	7.57%	9.44%	

Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzyca z puszki - 170g (szklanka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 200 st. C. Bataty obierz, umyj i pokrój na drobniejsze kawałki. Układaj je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw ją do piekarnika na około 20 minut i piecz do momentu aż bataty będą miękkie.

KROK 2: Po upieczeniu ziemniaki ostrudź, następnie włóż je do misy blendera. Dodaj do nich ząbek czosnku, sok z cytryny, przelukaną z zalewy cieciorkę, oliwę z oliwek i tahini. Zblenduj całość na gładką masę.

*Podawaj z pełnoziarnistym chrupkim chlebem lub z waflami ryżowymi.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję