



Dzeltenā ķirbja humuss ar mandeļu sviestu



4



30-45 MIN

Nepieciešams:

- 1 bundžiņa Turku zirņu
- 300 g krāsni cepts ķirbis
- 1 ēd.k. mandeļu sviests
- 1 ēd.k. mandeļu eļļa
- šķipsniņa jūras sāls
- šķipsniņa čili (vai garšvielas pēc ieskatiem)
- šķipsniņa kurkuma (vai garšvielas pēc ieskatiem)
- 1-2 ĒK ūdens (pēc vēlamās biezuma pakāpes)

Pagatavošana:

1. Mīkstu, krāsni ceptu ķirbi sagriež gabalos, turku zirņiem nolieko šķidrumu
2. Ķirbi, zirņus, mandeļu sviestu un eļļu liek blenderī un maļ līdz viendabīgai konsistencei
3. Pamazām pievieno sāli, čili vai citas izvēlētās garšvielas, kamēr iegūstat savām garšas sajūtām piemērotas nianšes
4. Ja vēlas šķidrāku humusu, pievieno papildus eļļu vai ūdeni

Šī recepte tapusi sadarbībā ar:

Antra Zvirgzdiņa, AZnaški

Recepšu autore, video recepšu dizainere

www.aznaski.lv