KIKKOMAN

Hummus dyniowy

Czas ogółem **15 min** **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
728 kJ / 306 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

250 g	ugotowanej ciecierzycy
50 g	tahini
70 g	purée z dyni
1	ząbek czosnku
10 g	oliwy
	sok z połowy dużej cytryny
100 ml	zimnej wody
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Dodatkowo:

4	marchewki pokrojone w słupki
100 g	grzanek
1 łyżka	ziaren słonecznika
1 łyżka	natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Opłukaną ciecierzycę przekładamy do malaksera. Dodajemy purée z dyni, tahini, czosnek, sos sojowy oraz płynne składniki i miksujemy ze sobą na gładki krem.

Krok 2

Przekładamy na talerz, skrapiamy oliwą, posypujemy odrobiną słonecznika i natki pietruszki. Podajemy z marchewkami i grzankami.