

Cícerový hummus s karička syrom na panvicu a gril (a letným šalátom)

Potrebuje

- - #Suroviny:
- - Karička syr na panvicu a gril Bylinky
- - rastlinný olej na opekanie
- - 2 slepačie vajcia
- - čierny sezam (na posypanie)
- - #Letný šalát:
- - 300 g cherry paradajok
- - ½ uhorky
- - ½ žltej papriky
- - ½ červenej cibule
- - 1-2 PL čerstvej mäty
- - 1 PL šťavy z citróna
- - korenie štyroch farieb
- - 1 PL olivového oleja
- - #Cícerový hummus:
- - 240 g cícera v konzerve
- - 40 g tahini pasty (sezamová pasta)
- - 2 strúčiky cesnaku
- - 3 PL olivového oleja + na poliatie
- - 2 PL šťavy z citróna
- - soľ
- - #na posypanie:
- - drvená rasca, mletá červená paprika, petržlenová vňať

Postup

1. Vajcia varíme od zovretia 7 minút.
2. **Cícerový hummus:** Cícer, tahini, cesnak, olivový olej a citrónovú šťavu rozmixujeme do hladka, konzistenciu hummusu zriedime šťavou z cícera.
3. **Letný šalát:** Cherry paradajky nakrájame na štvrtky, uhorku na kolieska a potom na štvrtky, ktoré rozpolíme, cibuľu na menšie kúsky a papriku na štvorčeky. Zeleninu zmiešame s citrónovou šťavou, mäťou, olivovým olejom a okoreníme.
4. Karička syr na panvicu a gril Bylinky nakrájame na 1 cm plátky.
5. Plátky syra opečieme na rozpálenej panvici s olejom z oboch strán, kým nebudú zlatisté.
6. Hummus pokvapkáme olivovým olejom, posypeme drvenou rascou, mletou červenou paprikou, petržlenovou vňaťou. Na tanier pridáme letný šalát, rozpolené vajce, ktoré posypeme čiernym sezamom.

Tento recept nám posielal:
náročnosť:

čas:

porcie: