

HUMMUS

Składniki

- 250 g ciecierzycy gotowanej
- 270 g suszonych pomidorów w oliwie razem z zalewą
- 50 g rukoli
- 100 g ziaren słonecznika
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz i oregano



Sposób przygotowania

1. Odlewamy ciecierzycę, obieramy czosnek.
2. Wrzucamy wszystkie składniki do miski.
3. Blendujemy.

I gotowe!