

## Marchewkowy hummus

### Co kupić?

#### Hummus

- 200g** ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki)
- 4** marchewki
- 1** łyżka pasty sezamowej (tahini)
- 1** łyżka soku z cytryny
- 1** ząbek czosnku
- 2** łyżki oliwy z oliwek

- 50ml** wody
- natka pietruszki
- szczypta kuminu
- sól, pieprz

#### Paluszki sezamowe

- 1** opakowanie ciasta francuskiego
- 1** jajko
- 1** łyżka czarnego sezamu
- 1** łyżka sezamu
- sól morską

### Jak przygotować?

#### Hummus

1. Marchewki obierz, przekrój, ułóż na blasze do pieczenia. Skrop oliwą, posyp solą, włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni i piecz około 40–50 minut (aż staną się miękkie).
2. Upieczone marchewki przełóż do wysokiego naczynia (miski robota kuchennego), dodaj ugotowaną ciecierzycę, wodę, pastę sezamową, sok z cytryny, kumin, sól pieprz i czosnek.

# ANIA STARMACH

3. Całość blenduj, aż otrzymasz gładką pastę (jeśli będziesz miał problem z blendowaniem, dodaj więcej wody).
4. Gotowy hummus podawaj paluszkami sezamowymi (lub każdym innym rodzajem pieczywa ;)

## **Paluszki sezamowe**

5. Ciasto rozłóż, posyp sezamem i solą. Lekko rozwałkuj, aby nasiona „przykleiły” się do ciasta.
6. Ostрым nożem podziel ciasto na cienkie paski, przenieś je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
7. Jajko rozbij i posmaruj nim paluszki, piecz około 15–20 minut w temperaturze 180 stopni.