

Nu mai stiu, cand am mancat prima data hummus cu ardei copti, dar a fost dragoste la prima vedere. Combinatia naut/ardei copt e absolut delicioasa, si reteta e atat de rapida, incat n-o sa va vina sa credeti ca e deja gata. Ingrediente: - 2 cutii de naut - 2-3 ardei medii - 1-2 linguri tahinii - o 1/2 lamaie - 2 catei de usturoi - sare - 2 linguri de ulei Mod de preparare: Primul pas, e coacerea ardeilor. Intre timp, puneti in mixerul vertical sau robotul cu lama S, nautul, zeama de lamaie, usturoiul, sarea si tahini. Mixati pana totul devine cremos. Dupa ce ardeii s-au copt, ii spalati, curatati si apoi in puneti peste hummus so mixati pana devine cremos. Mai adaugati sare, daca este cazul. E atat de simpla, aceasta reteta, mai ales daca o faceti cu conserva de naut. E satioasa si foarte sanatoasa. Spor la bucatarit si multa sanatate!!!