

Fit rolki z sałaty



Składniki

1 szklanka - ciecierzycy
sok z cytryny
zimna woda
- szczypta - soli
pieprz
pasta tahini
kumin
ostra papryka w proszku
czosnek
czerwona papryka
granat
natka
pietruszki/mięta/kolendra
1 szt. - sałata masłowa
garść jarmużu
1 łyżka - młodego
jęczmienia w proszku
1/2 szt. - zielonego ogórka
sok z cytryny
woda
garść liści bazylii

Opis wykonania

Rolki z sałaty z ciecierzycą, granatem i hummusem.

Ciecierzycę zalewam dzień wcześniej trzykrotną ilością wody i odstawiam na noc.

Kolejnego dnia, rozgrzewam piekarnik do 220 stopni i piekę w nim paprykę w całości.

Gdy skórka czernieje i pęka, wyciągam ją. Przekładam do miski i zawijam w plastikową torbę.

Po ostudzeniu, zdejmuję z niej skórę i pozbywam się gniazda nasiennego.

W garnku gotuję do miękkości namoczoną przez noc ciecierzycę.

Gdy wystygnie, miksuję ją za pomocą blendera z łyżką pasty sezamowej tahini, ząbkiem obranego z łupiny czosnku, sokiem z umytej i wymasowanej cytryny, upieczoną papryką, ostrą papryką w proszku, kuminem, solą i pieprzem. Jeśli konsystencja masy jest zbyt gęsta, dolewam zimnej wody.

Przekrawam granat na pół. Trzymam owoc w dłoni i kierując wnętrzem do miski, opukuję łupinę drewnianą kulka/pałą. Nasiona granatu lądują w miseczce.

Natkę, miętę i kolendrę siekam drobno na desce.

Na liściu sałaty kładę porcję hummusu, dodaje garść ziarenek granatu i posiekanych ziół i zawijam!

Z liści jarmużu usuwam łodygi. O

górkę kroję na mniejsze kawałki i wrzucam do stand blendera wraz z jarmużem, łyżką młodego jęczmienia, sokiem z cytryny i liśćmi bazylii.

Dolewam trochę wody, blenduję i powstaje koktajl!