Greitasis humusas

Atverti receptą svetainėje

Ingredientai

- 120 g virtų arba konservuotų avinžirnių
- 40 g tahini (sezamų pastos)
- 40 g akvafabos (skysčio iš avinžirnių skardinės) arba labai šalto vandens
- 10 g (apie 1 v. š.) citrinos sulčių
- 10-15 g (apie 1 v. š.) alyvuogių aliejaus
- 1 maža česnako skiltelė
- ½ a. š. smulkios druskos

Gaminimo eiga

1. Visus ingredientus sudėkite į aukštą stiklainį arba plaktuvo indą.
2. Įstatykite rankinį trintuvą iki pat dugno ir trinkite, kol gausite visiškai vientisą, purią ir kreminę masę.

---

linagamina
SKANAUS MAISTO UŽRAŠAI

Gaminkime kartu!
Daugiau skanių atradimų
Instagram Facebook

© 2026 Lina gamina · linagamina.lt