

Hummus z rukwią wodną i czerwoną papryką

Hummus z rukwią wodną i czerwoną papryką – kremowa przekąska pełna smaku

Odkryj niezwykle połączenie kremowej ciecierzycy, pikantnej rukwi wodnej i słodkiej czerwonej papryki w tej wyjątkowej wersji hummusu. Ta orientalna pasta zyskuje nowy wymiar dzięki dodatkowi Sosu sałatkowego Greckiego Knorr, który nadaje jej charakterystyczny, śródziemnomorski aromat. Delikatna konsystencja i bogactwo smaków sprawia, że będzie to idealna propozycja na każdą porę dnia.

Dla kogo?

Hummus z rukwią wodną i czerwoną papryką to doskonała propozycja dla miłośników kuchni roślinnej oraz osób poszukujących zdrowych i sycących przekąsek. Bogactwo białka zawartego w ciecierzycy sprawia, że jest to również świetna opcja dla wegetarian i wegan. Delikatnie pikantny smak rukwi wodnej zadowoli osoby lubiące wyraziste aromaty.

Na jaką okazję?

Ta kremowa pasta sprawdzi się jako elegancka przystawka podczas spotkań z przyjaciółmi, składnik brunchu czy lekka kolacja. Możesz przygotować ją wcześniej i trzymać w lodówce, by mieć pod ręką zdrową przekąskę na nagły głód. Podana z grilowaną pitą i świeżą sałatką z rukwi wodnej stanie się pełnowartościowym posiłkiem.

Czy wiesz, że?

Rukiew wodna, znana również jako rzeżucha wodna, to warzywo o lekko pikantnym, korzennym smaku, które doskonale komponuje się z kremowym hummusem. Jest bogata w witaminy i minerały, co czyni tę przekąskę nie tylko smaczną, ale i zdrową. Tradycyjny hummus pochodzi z Bliskiego Wschodu i od wieków stanowi podstawę tamtejszej kuchni.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Spróbuj wzbogacić hummus suszonymi pomidorami, kaparami lub kiszonym ogórkiem. Możesz podać go z różnymi rodzajami pieczywa – tortillą, bagietką lub chlebem pita. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj więcej czosnku lub szczyptę wędzonej papryki.