

Хумус с баклажанами



На 100 грамм:
Калорийность: **314.48 ккал.**
Белки: **11.6 г.**
Жиры: **15.7 г.**
Углеводы: **33.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/humus-s-baklazhanami/>

Ингредиенты:

- нут 400гр сухого веса
- баклажан
- головка чеснока
- кунжут 4 ст.л
- оливковое масло 4 ст.л
- 1/2 лайма
- сушеный базилик 1 ч.л
- соль по вкусу

Приготовление:

Нут (400гр сухого веса) замачиваем на ночь в воде (комнатной температуры) 1:2. Утром сливаем лишнюю воду и ставим нут на плиту в кастрюле с чистой водой. Варим его до мягкости, у меня заняло 50-60 минут. НЕ СОЛИМ. Снимаем пенку и варим на среднем огне. Баклажан режем кубиками средними (не снимая кожуры), выкладываем на противень на пергамент, кисточкой с оливковым маслом немного промазываем кубики и присаливаем. Головку чеснока в кожуре разрезаем пополам (горизонтально) и запекаем с баклажанами. Отправляем в духовку на 15 мин при 200- 220С.

Нут наш готов, сливаем в дуршлаг и отправляем в блендер.

В классическом рецепте используют пасту "Тахин", НО ГДЕ ЕЕ КУПИТЬ? Я ее не часто встречаю даже в Москве, да и цена... Поэтому я использую ключевые составляющие, вместо пасты, а именно КУНЖУТ и МАСЛО Но если есть у вас паста, тогда добавьте в блендер к нуту пару столовых ложек ее.

В блендере у нас нут, кунжут, оливковое масло и под рукой стакан воды. Включаем блендер на максимальную скорость и измельчаем до гладкости, добавляя воду понемногу, чтоб добиться своей идеальной консистенции.

Теперь добавляем в блендер готовые кубики баклажана и мякоть чеснока запеченного, молотый сухой базилик, соль по вкусу и сока лайма.

Снова включаем блендер и ПРОБУЕМ!

Сделайте вкус хумуса именно таким, какой любите ВЫ! Чуть кислее или более соленым, добавляя понемногу перечисленные ингредиенты.

Подают хумус слегка полив маслом (растительное подойдет, но я фанат оливкового) и присыпьте слегка обжаренном на сухой сковороде кунжутом К хумусу подходят лепешки, крекеры, хлеб. Его можно добавить к листовому салату или есть ложкой.

Хранить в холодильнике в закрытой посуде (в интернете пишут, что можно неделю а то и две, но я думаю вы слопаете его раньше).