

HUMUS



Secție
Salate

GN
1/3

Cantitate
5kg

Porții
100



INGREDIENTE

Năut	800 g
Iaurt	200 g
Tahini	150 g
Usturoi	30 g
Chimion	0.05 g
Ulei de măsline	200 ml
Sare	0.5 g
Gheață	500 g



MODUL DE PREGĂTIRE

1. Boabele de năut se lasă la înmuiat în apă rece peste noapte;
2. A doua zi, năutul se pune la fiert pentru aproximativ 3h, împreună cu 30g de sare;
3. După ce năutul s-a fiert, se pune la scurs într-o sită, apoi se adaugă în cutter, adăugând restul ingredientelor;
4. Se mixează pe viteza 2, timp de 5 min.

