



przepisy.pl

## Hummus z rukwią wodną i czerwoną papryką



 45 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- ciecierzycyca - 400 gramów
- Sos sałatkowy grecki Knorr** - 1 opakowanie
- jogurt naturalny 0% - 125 gramów
- papryka czerwona - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- ziarna sezamu - 1 łyżeczka
- Oregano z Turcji Knorr** - 1 łyżeczka
- chleb pita - 4 sztuki
- rukiew wodna - 150 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ciecierzycę, aż będzie miękka i schłódź ją.
2. Następnie zmiksuj w blenderze ciecierzycę, Sos sałatkowy Grecki Knorr, jogurt, pół czerwonej papryki, oregano, czosnek i sezam.
3. Przełóż do talerza, w którym będziesz podawać, dodaj pozostałą paprykę pokrojoną w drobną kostkę.
4. Pokrój pitę w duże kawałki i podsmaż na grillu z dwóch stron. Podawaj hummus z grillowaną pitą na boku i sałatką z rukwi wodnej.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)