Ölz sendvič toast z avokadovim humusom, različnimi kalčki, prekajenim amarantom, koriandrom in jalapenosi

Recept za toasti za 2 porciji



Sestavine
4 rezine Ölz sendvič toasta
400 g čičerike
3-4 čajne žlice olivnega olja
1 1/2 čajne žlice tahinija
3 čajne žlice limetinega soka
1 strok česna
2 avokada
1/2 majhna žlica kumine
2 čajni žlici sezama
morska sol
Poper
1 srednje pekoč jalapeno
2 majhni žlici koriandra
***
Sorta kalčkov:
Alfa aluminijasti posnetki
Kalčki: leče, rdečega zelja, brokolija...

Čas priprave
15 min

1. Za pripravo avokadovega humusa najprej z ročnim mešalnikom ali v mešalniku zmešajte namočeno in zmehčano čičeriko, oljčno olje, tahini (sezamovo pasto), limetin sok in česen do gladkega.
2. Zreli, olupljeni avokado brez koščice z vilicami pretlačite, dodajte mleto kumino in 2/3 semen črnega sezama.
3. začinite s soljo in poprom.
4. Avokadov humus namažite na Ölz sendvič toast v debelini približno 1 cm in ga obilno obložite z različnimi kalčki.
5. Potresite s popopranim amarantom in po vrhu posujte z na tanko narezanimi jalapenosi.
6. Potresemo z drobno in sveže sesekljanim koriandrom in pokapamo z oljčnim oljem.