Ölz večzrnati toast z obloženim humusom in pomladno zelenjavo

Kremasto, barvito in polnega okusa - popolno za pomakanje in deljenje.



Sestavine
6 rezin Ölz večzrnatega toasta
1 pločevinka čičerike (265 g odcejene mase)
60 g tahinija
2 stroka česna
½ čajne žličke kumine
1 ½ žlice limoninega soka
80 ml vode
sol in poper
100 g feta sira
150-200 g češnjevih paradižnikov
½ kumare
5 redkvic
1 manjša rdeča čebula
pest mikro zelenja
1 žlica olivnega olja
paprika v prahu
sezam

Čas priprave
20 min

1. Priprava humusa:
Čičeriko, tahini, česen, kumino in limonin sok dajte v mešalnik ter zmiksajte do kremaste teksture. Postopoma dodajajte vodo, dokler ne dosežete želene gostote. Začinite s soljo in poprom.

2. Priprava dodatkov:
Češnjeve paradižnike prerežite na pol, kumaro narežite na rezine, redkvice na tanke rezine, rdečo čebulo pa na tanke kolobarje. Feto grobo nadrobite.

3. Serviranje humusa:
Humus razporedite v plitvo skledo in z žlico ustvarite vdolbine ali vzorce. Pokapajte z olivnim oljem in posujte s papriko v prahu. Nato obložite z zelenjavo, feto, mikro zelenjem in sezamom.

4. Priprava toasta:
Ölz večzrnati toast popecite do zlato rjave barve, narežite diagonalno na trikotnike in postrezite skupaj s humusom.