

Морковный хумус

Вам понадобится

| | |
|----------------------|--------|
| Морковь | 230 г |
| Чеснок | 15 г |
| Оливковое масло | 120 мл |
| Соль | 5 г |
| Консервированный нут | 250 г |
| Лимонный сок | 30 мл |
| Кайенский перец | 1 г |

Приготовление

- 1 Разогреть духовку до 220 °С. Морковь очистить и нарезать кусочками.
- 2 Смешать морковь в форме для запекания с целыми зубчиками чеснока, 2 столовыми ложками масла и солью.
- 3 Накрыть фольгой и запекать 15 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Остудить.
- 4 Взбить в блендере морковь с чесноком и нутом. Добавить лимонный сок, оставшееся масло, соль и перец. Снова взбить блендером до однородной массы.