

Ezme

Materii prime/cantități:

100 gr. avocado,
30 gr. năut,
1 leg. ceapă verde
100 gr. roșii,
50 gr. ardei gras (verde)
5 gr. ardei iute,
10 ml. lapte de soia.
15 gr. usturoi,
50 gr. lămâie,
15 gr. ulei de măsline,
1 gr. busuioc,
1 leg. pătrunjel,
Sare după gust.

Mod de preparare:

Avocado se curăță de coajă, se îndepărtează sâmburele, membrana și se taie cubulețe. Năutul se curăță de impurități, se spală și se fierbe. Ceapa se spală se scurge și se folosește doar frunzele. Ardeiul iute și gras se spală, de curăță de sâmburi și se taie cubulețe. Verdeța se spală, se îndepărtează bețele - 3 sferturi se toacă mărunt. Lămâia se stoarce, usturoiul se curăță, se toacă mărunt.

Toate ingredientele se pasează cu blender-ul, se ajustează gustul cu sare, lapte de soia, busuioc și suc de lămâie. Se servește rece, decorat cu crenguțe de pătrunjel și picături de ulei.

