



# Humus picant de anghinare cu busuioc

## Ingrediente

- 1 cană migdale crude
- 1 cană inimioare de anghinare
- 3 catei de usturoi
- 1/2 cană frunze de busuioc proaspăt
- 1/2 jalapeño, sau mai mult
- 1/4 cană drojdie nutritivă
- 1/2 linguriță sare de mare
- 1/3 cană ulei de masline extravirgin
- 1/4 cană Suc de la 1 lămâie \*aproximativ

## Instrucțiuni

1. Fierbeți 2 căni de apă apoi luați de pe foc și turnați într-un castron mare. Adăugați migdalele crude și lăsați la macerat timp de 20 de minute.
2. Scurgeți și clătiți migdalele înmuiate. Combinați toate ingredientele într-un robot de bucătărie și amestecați timp de aproximativ 2 minute.
3. Serviți hummus-ul într-un castron. Încearcați-l cu o legume tăiate felii. A se păstra la frigider într-un recipient ermetic până la 1 săptămână.



2 ,1/4 cani



25 min



0 min