

Röstitud kõrvitsa hummus



Sügishõnguline ja kergelt vürtsikas röstkõrvitsa hummus

Kas teadsid, et vitamiinidest pungil ning beetakaroteeni rikas kõrvits on üks tõeliselt väekas köögivili? Lisaks suurepärasele maitsele pakub kõrvits tervisele mitmekülgset turgutust, hoides tasakaalus kolesteroolitaseme, hoolitsedes naha tervise eest ning pakkudes tänu kõrgele fütotoitainete sisaldusele kaitset ka vähktõve eest. Lisaks pakub kõrvits tuge ka immuunsüsteemile, aidates sel tugevana püsida ning efektiivselt külmetushaiguste vastu võidelda.

Oma kauni välimuse ning poolmagusa maitse tõttu sobib kõrvits suurepäraselt erinevatesse roogadesse – smuutidest kookide ning suppide ja ahjuvormideni välja! Lisaks sobib kõrvits, eriti veel röstkõrvits koos vürtsidega aga ideaalselt ka hummuse sisse lisandiks.

Kuna sügis on oma täies hiilguses kohale jõudnud, on just täpselt õige aeg valmistadagi ei miskit muud, kui just üks kosutav röstkõrvitsa hummus! Kui oled hummusesõber, on allolev retsept kindlasti proovimist väärt!

Kogus: kahele

Valmistusaeg: ligikaudu 1 tund

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

- 250g muskaat- või pudelkõrvitsakuubikuid
- 230g keedetud kikerherneid (kui kasutad konserveeritud kikerherneid, siis loputa need eelnevalt voolava veel all)
- 2-3 spl tahiinit (valikuline)
- 1-2tl jahvatatud vürtsköömneid
- 1-2tl jahvatatud koriandrit
- 1/4tl Cayenne'i pipart
- 1-2 värsket küüslauguküünt (sõltuvalt sellest kui suur küüslaugusõber oled!)
- 1-2tl Himaalaja soola või meresoola
- 2 spl värskelt pressitud sidrunimahla
- jahvatatud musta pipart (maitse järgi)
- 100ml vett (lisa algselt pisut vähem ning vala vajadusel juurde)
- köögikombaini või saumiksrit

Kuidas teha?

Kuumuta ahi 180 kraadini ning kata ahjuplaat küpsetuspaberiga. Seejärel koori kõrvits ja tükelda kuubikuteks. Aseta kõrvitsakuubikud ahjuplaadile ning rösti ahjus 180 kraadi juures 25-30 minutit. Seejärel tõsta kõrvale ning lase pisut jahtuda.

Seni kuni kõrvits jahtub, valmista ette ülejäänud koostisosad. Kui kõrvits on jahtunud vähemalt toatemperatuurini, vala kikerhersed koos sidrunimahla, küüslaugu, tahiini (soovi korral) ning maitseainetega köögikombaini ning lisa sekka röstitud kõrvits. Töötle seni kuni hummus saavutab siidiselt kreemja tekstuuri.

Naudi hummust näiteks hapendatud [toortatraleival](#), [gluteenivaba seemneleivaga](#) või hoopis värskete köögiviljapulkadega! Hoiusta külmkapis õhukindlas anumas.