



reteta-video.ro

Hummus cu Dovleac Copt

Sunt mare amatoare de **hummus** și îl pregătesc destul de des. Sunt câteva motive bine întemeiate pentru care îmi place atât de mult este foarte sănătos, este sățios și hrănitor, super simplu de făcut și super bun. Și nu în ultimul rând, pentru mine, este **reteta de** perfectă atunci când nu mai am idei.

Cred că l-am făcut în toate combinațiile posibile, hummus cu ardei copt, [hummus cu sfecla roșie](#), hummus cu avocado, [hummus cu leurdă](#), hummus cu roșii uscate, până și [hummus fara tahini](#). Toate mi-a plăcut și îmi e greu să fac un clasament. Dar de **hummus cu dovleac copt** pot să spun că m-am îndrăgostit.

Sunt sigură că știți că iubesc rețetele cu dovleac copt, pur și simplu simt că nu e toamna sau iarna dacă aroma lui nu învalue căsca și m-am gândit: de ce nu l-as pune și într-o **crema de naut**? A fost atât de cremoasă și de aromată, încât în iarna asta e musai să-l fac. Am pornit de la rețeta de hummus clasic, acel aperitiv rece specific bucătăriei orientale, îndrăgit în țările din Orientul Mijlociu și Apăsător, dar și în zona estică de coastă a Marii Mediterane (Liban, Israel, Palestina) și care a devenit un adevărat simbol. Fiecare regiune are o rețeta proprie de hummus, cel mai popular fiind hummus-ul libanez. Insa sunt atatea variante ale acestei **paste de naut**, încât mi s-a părut că este o deja o rețeta clasică la nivel mondial. Cred că sunt puțini cei care nu l-au încercat. Și este normal să fie așa, cât timp genul acesta de **pate de naut** este pe cât de simplu, pe atât de sănătos și gustos, și asta doar din câteva ingrediente.

Probabil că ați observat că puteți găsi hummus deja făcut cam în orice supermarket. Dar parca nimic nu se compară cu o porție proaspătă de **hummus de casa** pe o felie fierbinte de pita sau pâine! Și poți decide, mai mult usturoi, mai multă lamaie, poate fără chimion, poți să joci cu ingredientele după gustul tău. Poate pare exotic și complicat, însă este o rețeta simplă și rapidă. Asta fie că vrei un **aperitiv post**, unul vegetarian sau unul vegan, practic este același lucru. Bun tare! Și opțiunile nu se opresc aici, nu este o banală crema de naut, poate fi și lângă un [falafel](#), cu [pui la cuptor](#) sau pe grill, alături de pește, o gustare, la prânz, la cină ori chiar și la micul dejun. Și e genul acesta ai zice: hummus!

Plecând de la ideea că toată lumea iubeste cea mai cunoscută rețeta cu naut, dar poate că v-ați plictisit de cea clasică, iată v-am adus și toamnei mele: **hummus cu dovleac**, super cremos și aromat! Să vă fie de folos!

SFATURI:

1. Pentru hummus de casa fie folosim naut din conserva, fie fierbem noi nautul uscat. Cum se fierbe nautul uscat? Il spalăm, îndepărtăm boabele care par stricate, innegrite sau alte impurități, il lasăm la înmuiat peste noapte, a doua zi scurgem apa și il spalăm. Il punem la fiert la foc mic, fără sare și optional cu o linguriță de bicarbonat de sodiu, care va scădea timpul de fierbere. Adunăm des spuma care se formează deasupra. Verificăm câteva boabe, evitând să-l fierbem prea mult, astfel încât boabele să rămână întregi.
2. Nautul fiert poate fi făcut pasta și cu tot cu coaja, însă mie mi se pare că dacă îl curățăm, hummusul este mai cremos, mai fin și mai ușor de digerat. Este puțin migălos, dar nu ia foarte mult timp, strângem fiecare boabă de naut între degete și coaja se desprinde imediat.
3. Eu am tăiat dovleacul curățat în bucățele, pentru a se coace mai repede, însă acesta poate fi copt și tăiat în bucăți mari cu tot cu coaja, apoi curățat și pasat (durează puțin mai mult). Este important să-l coacem acoperit, pentru că nu vrem să se rumenească sau să se usuce.
4. Putem să coacem și un dovleac întreg, să-l pasăm și să-l portionăm în punguțe pe care le punem la congelator și le putem folosi oricând ne este poftă de o rețeta cu dovleac.
5. Dacă dovleacul este mai zemos, după ce îl coacem, îl lasăm să se scurgă.
6. Tahini, pasta de susan, se găsește în magazine. Cum se face pasta de susan (tahini)? Încălzim semințele de susan cam 5 minute într-o tigaie antiaderentă, amestecând continuu, dar fără să le rumenim pentru că devin amare. După ce semințele de susan s-au rumenit le pasăm cu un blender sau într-un robot puternic, adăugând ulei de măsline sau de susan și sare, până când avem o pasta fină. Pasta de susan se poate păstra la frigider, într-un borcan închis ermetic până la 2 luni.

INGREDIENTE HUMMUS CU DOVLEAC COPT

400 g de dovleac placintar, curățat de coaja și de semințe, cântărit după ce a fost curățat, și tăiat în bucățele

500 g de naut fiert

2 linguri cu tahini (pasta de susan)

3 linguri cu ulei de măsline

3 linguri cu zeama lamaie

3-4 catei de usturoi

un sfert de linguriță de chimion pudră

sare

75-100 ml de apă în care a fiert nautul (sau apă rece)

Pentru servit:

3 linguri cu ulei de măsline

o linguriță cu boia de ardei, iute sau dulce

MOD DE PREPARARE HUMMUS CU DOVLEAC COPT

1. Cum se coace dovleacul. Incalzim cuptorul. Punem bucatile de dovleac intr-o tava tapetata cu hartie de copt si le distribuim strat uniform. Acoperim tava cu o hartie de copt si punem dovleacul in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 25-30 de minute cand este moale si se rupe imediat cu o furculita.

2. Cum se face piureul de dovleac. Lasam dovleacul copt sa se raceasca, apoi il pasam fie cu un mixer vertical, fie cu o furculita cand obtinem un piure fin.

3. Cum se pregateste hummusul cu dovleac. Punem usturoiul in vasul unui robot de bucatarie (sau intr-un blender), adaugam fiert si scurs, piureul de dovleac si pasta de susan. Turnam uleiul de masline, punem chimionul pudra si condimentam cu sare. Mixam la viteza mare, pana cand obtinem o pasta de naut cremoasa si fina. Din cand in cand, oprim robotul si adunam crema de naut de pe peretii vasului. Adaugam treptat, dupa gust, zeama de lamaie si continuam sa mixam. Punem putin cate putin din apa in care am fiert nautul (sau apa rece), lingura cu lingura, si mixam pana cand pasta de naut are o consistenta cremoasa, ca un pate. Potrivim, dupa gust, zeama de lamaie si sare.

4. Servire hummus cu dovleac copt. Punem hummusul intr-un castron, facem adancituri in pasta de naut cu ajutorul unei linguri. Deasupra picuram putin ulei de masline si presaram boia. Servim hummusul proaspat, cu lipii, paine proaspata sau prajita, crutoane, betisoare de legume taiate (morcov, tulpini de telina, ardei sau ridichi) si seminte rumenite. Hummusul se pastreaza in frigider in recipiente din sticla inchise ermetic, 2 zile.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Hummus cu Dovleac Copt*.

POFTA BUNA!