



## Dzeltenā ķirbja humuss ar mandeļu sviestu



4 30-45 MIN

### Nepieciešams:

- 1 bundžiņa Turku zirņu
- 300 g krāsni cepts ķirbis
- 1 ēd.k. mandeļu sviests
- 1 ēd.k. mandeļu eļļa
- šķipsniņa jūras sāls
- šķipsniņa čili (vai garšvielas pēc ieskatiem)
- šķipsniņa kurkuma (vai garšvielas pēc ieskatiem)
- 1-2 ĒK ūdens (pēc vēlamās biezuma pakāpes)

### Pagatavošana:

- Mīkstu, krāsni ceptu ķirbi sagriež gabalos, turku zirņiem nolej lieko šķidrumu
- Ķirbi, zirņus, mandeļu sviestu un eļļu liek blenderī un maļ līdz viendabīgai konsistencei
- Pamazām pievieno sāli, čili vai citas izvēlētās garšvielas, kamēr iegūstat savām garšas sajūtām piemērotas nianšes
- Ja vēlas šķidrāku humusu, pievieno papildus eļļu vai ūdeni

Šī recepte tapusi sadarbībā ar:

**Antra Zvirgzdiņa, AZnaški**

Recepšu autore, video recepšu dizainere

[www.aznaski.lv](http://www.aznaski.lv)