



Loki Kipia

www.loki-kipia.pl



Zapiekana kapusta na paprykowym hummusie

Porcje: 3
Czas przygotowania: 60 minut
Trudność: łatwe

Składniki:

Kapusta i hummus (3 porcje):

- kapusta czerwona – ok. 180 g na porcję,
- papryka – 150 g,
- ciecierzycyca – 150 g,
- cebula szalotka – 1 sztuka / ok. 40 g,
- woda – 100 ml,
- sól i pieprz – do smaku,
- papryka wędzona – szczypta do przyprawienia papryki,

Sos orzechowy (3 porcje):

- masło orzechowe – 30 g,
- orzeszki ziemne solone – 20 g,
- oliwa z oliwek – 2 łyżki,
- sok z pomarańczy – 3 łyżki,
- ocet balsamiczny – 1 łyżka,
- pasta miso – ½ łyżeczki,

Dodatkowo (na porcję):

- świeży koperek – 1 łyżeczka,
- pokruszony ser feta – 2 łyżeczki,
- ocet balsamiczny – 1 łyżeczka,

Sposób przygotowania:

1. Pokrój kapustę na ćwiartki. Jedna porcja kapusty to 1/8 całej główki. Pokrój



Loki Kipia

www.loki-kipia.pl



- paprykę na większe kawałki. Obierz cebulę i pokrój ją na 4 części.
- Ułóż warzywa na blaszce do pieczenia. Polej 2 łyżkami oliwy. Przypraw solą i pieprzem. Do papryki dodaj jeszcze szczyptę papryki wędzonej. Kapustę musisz doprawić z dwóch stron.
- Rozgrzej piekarnik do 200 stopni, grzanie góra – dół bez termoobiegu. Wyciągnij paprykę i cebulę po 35 minutach. Kapustę piecz 10 minut dłużej.
- Zblenduj ciecierzycę, paprykę, cebulę i 100 ml wody na jednolitą konsystencję.
- Do słoiczka wrzuć składniki na sos, zamknij go i wstrząśnij. Powinien powstać dosyć gęsty sos.
- Na talerzu rozłóż porcję hummusu paprykowego. Następnie ułóż sos. Posyp koperkiem. Ułóż kapustę. Polej łyżką octu balsamicznego i posyp pokruszoną fetą.
- Zapiekana kapusta na hummusie paprykowym gotowa! Smacznego!