

# Σάντουιτς Αραβίας με χούμους και λαχανικά

Μία απλή, νηστίσιμη συνταγή για κάθε στιγμή. Αν έχεις έτοιμο το χούμους και ψημένα τα λαχανικά, το φτιάχνεις στη στιγμή. Είναι πολύ θρεπτικό και χορταστικό. Καλή όρεξη!



## **Υλικά**

2 αραβικές πίτες

50 γρ. χούμους

3 Πιπεριές Φλωρίνης (σε βαζάκι)

10 φύλλα μαϊντανό

½ ψητή μελιτζάνα

## **Για το χούμους:**

1 μπολ Ρεβίθια βρασμένα

3 κουταλιές Ταχίνι

Χυμός από 1 Λεμόνι

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουταλάκι Μιξ μπαχαρικών

Αλάτι, κόκκινο πιπέρι

Αρχικά φτιάχνεις το χούμους λιώνοντας όλα τα υλικά στο μούλτι. Μπορεί να χρειάζεται και λίγο νερό.

Χρησιμοποιείς το χουμούς σαν σος και ξεκινάς να γεμίζεις μια αραβική πίτα. Βγάζεις τις πιπεριές από το βαζάκι, τις στραγγίζεις και τις κόβεις σε φέτες. Ζεσταίνεις την πίτα στο μάτι της κουζίνας και την βάζεις σε μια επιφάνεια κοπής. Ρίχνεις 2-3 κουταλίτσες χουμούς και απλώνεις με το κουτάλι. Από πάνω τοποθετείς 2-3 φέτες ψητή μελιτζάνα και τις πιπεριές φλωρίνης. Απλώνεις τα υλικά σε μία πίτα και τυλίγεις.

Ευτύχης Μπλέτσας  
[bletsas.gr](http://bletsas.gr)