

Σάντουιτς με ψητά λαχανικά και χούμους



Τα σάντουιτς είναι η εύκολη λύση όταν θέλεις να φας κάτι γρήγορο και νόστιμο. Σήμερα θα φτιάξουμε ένα σάντουιτς με φανταστικά ψητά λαχανικά και το καταπληκτικό χούμους που όλοι λατρεύουμε. Πάμε να δούμε την συνταγή.

Υλικά:

- 1 κολοκυθάκι μέτριο
- 1 μελιτζάνα μέτρια
- 1 κόκκινη πιπεριά φλωρίνης
- 1 πράσινη πιπεριά κέρατο
- 2 κουταλιές ξύδι μπαλσάμικο ARISTON (original)
- αλάτι Ιμαλαίων SALTIC
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON

Χούμους:

- 1 μπολ βρασμένα ρεβύθια
- 1 κουταλιά ταχίνι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- 1/4 κύμινο ΜΠΑΧΑΡ
- 1/4 κάρυ ΜΠΑΧΑΡ
- χυμό από μισό λεμόνι

αλάτι Ιμαλαίων SALTIC

πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

Εκτέλεση:

Για το χούμους: Σε μιξεράκι βάζεις τα βρασμένα ρεβύθια, το ταχίνι, ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού. Βάζεις κάρυ, κύμινο, αλάτι πιπέρι και χτυπάς. Αν τα ρεβύθια δεν έχουν πολύ υγρασία προσθέτεις λίγο νερό, αλλιώς δεν χρειάζεται. Σερβίρεις με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο , φρεσκοτριμμένο πιπέρι, πάπρικα.

Για το σάντουιτς: Ρίχνεις στα ψητά λαχανικά, λίγο ελαιόλαδο, αλάτι , ξύδι βαλσάμικο. Κόβεις το ψωμί, αλείφεις με χούμους, βάζεις από πάνω μελιζάνες , πιπεριές, κολοκυθάκια, βάζεις χουμους και στο πάνω ψωμάκι και το καπακώνεις.

Δείτε την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Happy Cook

