



Тост с нутом и огурцом

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 банка ~ 240 г вареного нута

2 куса хлеба

2 огурца

2 ст.л тахини

ВАРИАНТЫ: добавьте свежий или сухой чеснок и зерна кунжута.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



ИНСТРУКЦИЯ

1. Слейте воду с нута и переложите в миску. Добавьте чеснок, тахини и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Раздавите чеснок, если используете свежий.

2. Приправьте по вкусу и разомните нут и тахини вилкой до однородности. Как вариант, используйте блендер — взбейте смесь до получения однородной массы.

3. Поджарьте хлеб и намажьте ломтики хлеба пастой из нута.

4. С помощью картофелечистки нарежьте огурец лентами и выложите поверх тостов. Посыпьте кунжутом.