

#3

Hummus & Zabady Fatta

30Min | Servido à temperatura ambiente e combina com frango, peru ou carne de vaca



Ingredientes

- Pita:
 - o Pão pita
 - o Azeite
 - o Tomilho e/ou hortelã

- Hummus:
 - o 1 chávena de pasta de hummus
 - o 1 chávena de hummus comum
 - o 2 colheres de sopa de sumo de limão
 - o 1 colher de sopa de cominho
 - o 1 colher de sopa de chili
 - o 1 colher de chá de sal
 - o 1 colher de chá de pimenta

- Iogurte:
 - o 3 copos de iogurte
 - o 4 colheres de sopa de sumo de limão
 - o 4 colheres de sopa de alho
 - o 1 colher de sopa de pimenta em pó
 - o Sal
 - o Pimenta

- Coberturas:
 - o 1/3 chávena de pinhões torrados
 - o Azeite



Confeção

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C;
2. Regue o pão pita com azeite e polvilhe as ervas secas. Espalhe as torradas num tabuleiro e leve ao forno durante 15 minutos, até ficarem com um aspeto crocante;
3. Misture todos os ingredientes para o hummus. Se a pasta ficar muito grossa, misturar água, leite ou creme de gergelim até obter uma consistência cremosa e fácil de espalhar no pão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque a camada de hummus sobre o pão;
4. Misture todos os ingredientes do iogurte até obter uma textura lisa e sem grumos. Junte o iogurte ao hummus com cuidado para que estes não se misturem;
5. Polvilhe com pinhões e regue com azeite;
6. Deixe repousar durante 30 minutos antes de servir, de forma a que todos os sabores se incorporem no pão.

FONTE: <http://www.fao.org/3/a-bc106e.pdf>

