



СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ
№ РОСС RU.АГ92.Н07434
Срок действия с 23.12.2013 по 22.12.2016



ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ
№ № ТС RU Д-IL.АГ79.В.07125
Срок действия по 16.12.2016



СЕРТИФИКАТ КОШЕРНОСТИ
№ 1314
Срок действия по 15.01.2015



РЕЦЕПТЫ
с использованием хумуса

+7(962) 915-39-52
e-mail: hummuskasa@mail.ru
телефон/факс +7(8453) 75-50-70
e-mail: zakaz.hummuskasa@mail.ru

Хумус (хуммус, хомус, гуммус, англ. Hummus, араб. حُمُّص; греч. Χούμος, ивр. סומן), также блюдо известно под названиями нут, нухат, нохат, гарбанзо (англ. Garbanzo beans), чикпис (англ. Chickpeas) — закуска из нутевого пюре, в состав которого обычно могут входить: оливковое масло, чеснок, сок лимона, паприка, сезамовая паста (тахини).

В арабском языке и ивритском сленге «хуммус» означает просто нут.

Хумус — вкусный, полезный и питательный восточный продукт, приготовленный из натуральных природных компонентов, без добавок ароматизаторов и красителей.

Хумус — продукт, который одинаково любят как взрослые, так и дети. Хумус можно использовать как отдельное блюдо, так и прекрасное дополнение к различным бутербродам для завтраков. При употреблении хумуса быстро возникает ощущение сытости на продолжительное время.

Хумус содержит высокий процент белка, витамин В3, а также, такие важные для организма минеральные вещества, как кальций и железо.

Хумус — диетический продукт, с пониженным содержанием холестерина. Введение хумуса в постоянный рацион питания способствует регулированию сахара в крови, снижают вероятность раковых и сердечных заболеваний. Благодаря волокнистой структуре, хумус регулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Благодаря особенному характерному вкусу и аромату, хумус играет важную роль за любым столом. Хумус употребляют на завтрак, обед и ужин, в любых случаях; среди всех слоев населения и во все времена он вызывал аппетит и доставлял удовольствие.

Специалисты уверяют, что даже самые утонченные гурманы, отведав разных экзотических блюд, с наслаждением употребляют хумус.

Основным сырьем для производства хумуса является горох нут.

Нут — бараний или турецкий горох (англ. Chick-pea, франц. Pois chiche, нем. Kirchenerdse, итал. Cесе, исп. Garbanzo).

Нут, *cicer arietinum* — одно из старейших бобовых растений на службе человека. Нут был широко известен еще в античности (кстати, фамилия знаменитого римского оратора Цицерона произошла именно от латинского названия этого бараньего гороха). Тогда его крупные желтые горошины, отварив, приправляли оливковым маслом, кумином-зирой, солью и вином. Сейчас на Ближнем Востоке, где нут особенно популярен, вино не используют, но остальные три ингредиента продолжают играть важную роль в блюдах из нута, в том числе и в такой восточной классике, как хумус. Или в вегетарианских тефтелях фалафель из щедро приправленного (в том числе и кумином-зирой) пюре из нута, которые подаются в пите с овощным салатом. В Европе блюда из нута особенно распространены на юге: в Испании, Италии, Греции.





Рецепты вегетарианские

● Хумус с овощами крудитэ (овощной соломкой)	1
● Тортилья с хумусом, рукколой и домашним сыром	3
● Крекер с хумусом и оливками «Диабло»	5
● Тортилья с хумусом, маринованным огурцом, хрустящим салатом, яйцом и зеленью	7
● Рулеты из баклажана с хумусом и зеленью	9
● Крекер с хумусом и подпеченными в травах помидорами черри	11
● Вегетарианский сэндвич с печеными овощами и хумусом	13
● Брускета с хумусом, печёной свёклой и сыром Фета	15

Рецепты с мясом

● Брускета с хумусом, аджикой и куриным рулетом	17
● Пита с хумусом, жареным барашком и кинзой	19
● Яйца фаршированные хумусом и печеным артишоком	21
● Мини бифштексы из телятины с хумусом и маринованным перцем (гор.блюдо)	23
● Миньоны из свинины с кисло-сладким луковым жульеном и пряным хумусом (гор.блюдо)	25
● Куриный шашлык с салатом из руколы с вялеными томатами и хумусом (гор.блюдо)	27
● Мясные шарики с зеленой фасолью и хумусом (гор.блюдо)	29

Рецепты с рыбой

● Брускета с хумусом, маринованным огурцом и рыбным чипсом	31
● Зеленый микс салат с тигровыми креветками и хумусом	33
● Стейк из семги с печеным фенхелем и хумусом с маринованными огурцами (гор.блюдо)	35
● Медальоны из тунца-гриль со спаржей и хумусом (гор.блюдо)	37
● Морские гребешки с теплым овощным жульеном и хумусом (гор.блюдо)	39

Рецепты салатов

41

СОДЕРЖАНИЕ

HUMUŠKASA





Хумус с овощами крудитэ (овощной соломкой)



ХУМУС	100 г.
ПЕРЕЦ 3Х ЦВЕТН	50 г.
СЕЛЬДЕРЕЙ СТЕБЕЛЬ	50 г.
МОРКОВЬ	50 г.
ЗЕЛЕНЬ ЛУК	20 г.



- Овощи помыть, очистить, нарезать брусочками. Зеленый лук ошпарить кипятком, и перевязать "кучки" овощей.
- Хумус подать в отдельной креманке.



Тортилья с хумусом, рукколой и домашним сыром



ХУМУС	50 г.
ТОРТИЛЬЯ	1 шт.
РУККОЛА	50 г.
СЫР АДЫГЕЙСКИЙ	50 г.

- Тортилью прогреть над углями (на сковороде), намазать хумус и положив рукколу и кусочки домашнего сыра, свернуть плотным рулетом с закрытыми концами.
- Разрезать тортилью под углом.



Крекер с хумусом и оливками «Диавло»



КРЕКЕРЫ СОЛЕННЫЕ (ДИАМ 5СМ)	1 шт.
ХУМУС	20 г.
ОЛИВКИ ЗЕЛЕННЫЕ Б/К	5 г.
ОЛИВКИ ЧЕРНЫЕ Б/К	5 г.
ПЕРЕЦ ЧИЛИ СВЕЖИЕ	
ЧЕСНОК СВЕЖИЕ	2 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	10 г.
ПЕТРУШКА	2 г.



● Перец и чеснок очистить, нарезать очень мелкими кубиками и обжарить минуту в оливковом масле, добавить оливки и маслины, и мелко нарезанную петрушку и прогреть еще минуту, пересыпать в отдельную емкость для остывания.

● На крекер с помощью ложек (или кондитерского мешка) выложить хумус, сверху положить оливки "Диавло".



Тортилья

с хумусом,
маринованным огурцом,
хрустящим салатом,
яйцом и зеленью



ТОРТИЛЬЯ	1 шт	ЯЙЦО	1 шт.
ХУМУС	50 г.	УКРОП	3 г.
МАРИНОВАННЫЙ ОГУРЕЦ	30 г.	ПЕТРУШКА	3 г.
САЛАТ АЙСБЕРГ	10 г.	КИНЗА	2 г.
САЛАТ ЛОЛОРОССА	10 г.	ЗЕЛЕНый ЛУК	2 г.

● Тортилью разрезать пополам, прогреть над углями (на сковороде), внутри "кармашка" тортильи намазать хумус и положить нарезанный маринованный огурец, листья салата, нарезанную зелень и кружочки вареного яйца.



Рулеты из баклажана с хумусом и зеленью



БАКЛАЖАН	200 г.	ПЕТРУШКА	3 г.
МАСЛО ОЛИВК.	50 г.	КИНЗА	2 г.
СОЛЬ	2 г.	ЗЕЛЕНЬЙ ЛУК	2 г.
ЛАВАШ (ТОНКИЙ)	1 лист	ХУМУС	50 г.
УКРОП	3 г.		

● Баклажаны помыть, срезать плодоножку, нарезать вдоль толщиной примерно 0,5 см и обжарить на сковороде с двух сторон до готовности в небольшом количестве масла, остудить.

● На баклажаны намазать хумус, свернуть рулетами, выложить на тарелку, украсить зеленью



Крекер

с хумусом
и подпеченными
в травах
помидорами черри



КРЕКЕРЫ СОЛЕННЫЕ (ДИАМ 5СМ)	1 шт	БАЗИЛИК (СВЕЖ.)	2 г.
ХУМУС	20 г.	ЧЕСНОК	2 г.
ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	30 г.	СОЛЬ	1 г.
ТИМЬЯН (СВЕЖ.)	2 г.	ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	20 г.
РОЗМАРИН (СВЕЖ.)	2 г.		

● Помидоры черри разрезать пополам, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать рублеными травами и чесноком, посолить и, выложив на бумагу для запекания поставить, в духовку при t 150° на 1.5-2 часа, затем вынуть и дать остыть.

● На крекер с помощью ложек (или кондитерского мешка) выложить хумус, сверху положить подпеченные помидоры.



Вегетарианский сэндвич

с печеными овощам
и и хумусом



ЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ	20 г.
ЦУКИНИ	30 г.
ПЕРЕЦ	30 г.
ХУМУС	50 г.
ЗЕЛЕНЬ	5 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	10 г.

● Цукини и перец нарезать примерно одинаковой толщины и ширины, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15 минут при t 180-200°.

● На хлебцы намазать хумус, посыпать рубленой зеленью, между хлебцами положить печеные овощи.



Брускетта

с хумусом, печёной
свёклой и сыром Фета



БАГЕТ	30 г.
СВЕКЛА	30 г.
ХУМУС	30 г.
СЫР ФЕТА	30 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	10 г.
ЗЕЛЕНЬ	2 г.

- Свеклу помыть, обвалять в соли, завернуть в фольгу и запечь в духовке при t160-180° до готовности. Готовность определяют прокалыванием, нож должен свободно проникать в свеклу.
- Остудить и нарезать кружочками.
- Багет нарезать под углом 45°, сбрызнуть ароматным оливковым маслом и обжарить на гриле (сковороде) с двух сторон до хрустящей корочки.
- На брускетту намазать хумус, сверху положить, чередуя, кружочки свеклы и сыра. Украсить зеленью.



Брускетта

с хумусом, аджикой
и куриным рулетом



БАГЕТ	30 г.
ХУМУС	40 г.
АДЖИКА	10 г.
КУРИНЫЙ РУЛЕТ (ГОТОВЫЙ)	20 г.
РУККОЛА	5 г.

- Для рулета из курицу нужно разрезать вдоль груди до позвоночника и вырезать все кости, постаравшись не повредить кожу, чтобы получилось единое "полотно", отбить до примерной толщины 1см, посыпать специями, гранулами желатина и свернув рулетом в пищевую пленку и фольгу запечь при T160° около 1 часа, затем охладить.
- Багет нарезать под углом 45°, сбрызнуть ароматным оливковым маслом и обжарить на гриле (сковороде) с двух сторон до хрустящей корочки.
- Хумус смешать с аджикой, выложить на брускетту, сверху положить нарезанный кружочками куриный рулет.
- Украсить листьями рукколы.



Пита

с хумусом, жареным барашком и кинзой



ПИТА	1 шт.
ХУМУС	50 г.
МЯКОТЬ БАРАНИНЫ	100 г.
ЛУК	20 г.
КУМИН (ЗИРА)	2 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	20 г.
КИНЗА	5 г.

- На раскаленной сковороде обжарить с маслом в течение 2-3 мин нарезанный мелким кубиком репчатый лук, добавить баранину прокрученную через мясорубку и молотую зиру, посолить и жарить до готовности (около 5 мин).
- Питу разрезать пополам, прогреть над углями (на сковороде), внутри "кармашка" питы намазать хумус, положить бараний фарш и веточки кинзы.

МУСКИ



Яйца фаршированные хумусом и печеным артишоком



ЯЙЦА	1 шт.
ХУМУС	20 г.
АРТИШОК (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	10 г.
БЕКОН (НАРЕЗКА)	1 шт.

- Артишок обернуть кусочками бекона, выложить на бумагу для запекания, поставить в духовку на 3-5 мин. при $t 220^{\circ}$.
- Яйца отварить, очистить, разрезать вдоль и удалить желток, нафаршировать хумусом, сверху положить запеченный артишок.





Мини бифштексы

из телятины с хумусом и маринованным перцем (горячее блюдо)



МЯКОТЬ ТЕЛЯТИНЫ	50 г.
ЛУК	10 г.
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20 г.
МОЛОКО	20 г.
ХУМУС	20 г.
МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ	20 г.
СОЛЬ	1 г.
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5 г.

- Телятину, лук, хлеб и молоко смешать, посолить и пропустить через мясорубку, сформовать мини котлетки и обжарить с обеих сторон до готовности.
- Дайте котлеткам немного остыть, сверху выложите хумус, кусочки маринованного перца, украсьте зеленью.



Миньоны из свинины

с кисло-сладким
луковым жульеном
и пряным хумусом
(горячее блюдо)



СВИНАЯ ВЫРЕЗКА	200 г.
СОЛЬ	2 г.
ПЕРЕЦ	2 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	30 г.
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	100 г.
БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС	30 г.
САХАР	10 г.
БАЗИЛИК (СВЕЖ.)	5 г.
ХУМУС	100 г.

- Свиную вырезку зачистить от пленок и жира, нарезать поперек волокон на небольшие кусочки, отбить и обжарить на гриле с растительным маслом и специями до готовности.
- Репчатый лук почистить и нарезать полукольцами, обжарить в сильно раскаленной сковороде 2-3 мин, добавить соль, сахар и бальзамический уксус, и продолжать жарение, пока не выпарится жидкость.
- На тарелку выложить лук, сверху миньоны из свинины, рядом выложить хумус посыпанный базиликом.



Куриный шашлык

с салатом из рукколы с вялеными томатами и хумусом (горячее блюдо)



КУРИНЫЕ БЁДРА Б\К	200 г.	ДИЖОНСКАЯ ГОРЧИЦА	5 г.
ЛИМОН	50 г.	БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС	5 г.
СОЕВЫЙ СОУС	20 г.	САХАР	2 г.
РУККОЛА	80 г.	СОЛЬ	3 г.
ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	20 г.	ХУМУС	100 г.
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ	20 г.		

- Куриное мясо нарезать на кусочки 3-4см, замариновать с соком, цедрой лимона и соевым соусом, насадить на шпажку и обжарить до готовности.
- Рукколу смешать с нарезанными вялеными томатами и заправить смесью горчицы, сахара, бальзамического уксуса и масла, перемешать.
- Выложите салат на тарелку, рядом положите куриный шашлык, в креманку заправьте хумус.





Мясные шарики

с зеленой фасолью
и хумусом
(горячее блюдо)



МЯКОТЬ ГОВЯДИНЫ	200 г.	ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ (КЕНИЙСКАЯ)	100 г.
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30 г.	ПАПРИКА	3 г.
ЯЙЦО	1 г.	ХУМУС	100 г.
ЗЕЛЕНЬ	5 г.		
СПЕЦИИ	2 г.		
МАСЛО	20 г.		

- Мякоть говядины, лук, зелень и яйцо смешать со специями, пропустить через мясорубку, сформовать шарики, обжарить их на сковороде с маслом до готовности.
- Кенийскую фасоль отварить в подсоленной воде 2-3 мин, остудить в емкости с ледяной водой, дать воде стечь и обжарить фасоль с дижонской горчицей в сливочном масле.



Брускетта

с хумусом,
маринованным огурцом
и рыбным чипсом



БАГЕТ	200 г.	ЯЙЦО	100 г.
ХУМУС	30 г.	ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ	3 г.
МАРИНОВАННЫЙ ОГУРЕЦ	1 г.	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	100 г.
ФИЛЕ ТРЕСКИ	5 г.		
МУКА	2 г.		
СОЛЬ	20 г.		

- Багет нарезать под углом 45°, сбрызнуть ароматным оливковым маслом и обжарить на гриле (сковороде) с двух сторон до хрустящей корочки.
- Хумус смешать с мелко нарезанным маринованным огурцом и намазать на брускетту, сверху положить рыбный чипс.
- Для чипсов: филе трески нарезать поперек на брусочки, обвалять в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, затем обвалять в панировочных сухарях и обжарить в большом количестве жира до хрустящей корочки.

Зеленый микс салат

с тигровыми креветками и хумусом

САЛАТ РАДИЧИО	10 г.
САЛАТ РОМАНА	10 г.
САЛАТ АЙСБЕРГ	10 г.
ТИГРОВЫЕ КРЕВЕТКИ	50 г.
ЧЕСНОК	2 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	20 г.
СОЛЬ	1 г.
ХУМУС	60 г.

- Тигровые креветки (очищенные) обжарить на расколенной сковороде с маслом и чесноком до готовности.
- На дно широкой креманки выложить хумус, свежу в него воткнуть плотные листья салата, между ними вставить жареные креветки.



Стейк из семги с печеным фенхелем и хумусом с маринованными огурцами (горячее блюдо)



СЕМГА	150 г.
ФЕНХЕЛЬ	100 г.
ЛИМОН	30 г.
СПЕЦИИ	2 г.
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ	20 г.
ХУМУС	60 г.
МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ	20 г.

- Фенхель нарезать вдоль волокон толщиной 0.5см, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посолить и запечь в духовке при t 160-180° примерно 15мин.
- Стейк из семги обжарить на гриле до готовности. Огурцы мелко нарезать и смешать с хумусом.
- На тарелку выложить фенхель, на него стейк из семги, рядом положить хумус, украсить лимоном и зеленью.



Медальоны из тунца-гриль со спарже и хумусом (горячее блюдо)



ФИЛЕ ТУНЦА	100 г.	ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	30 г.
СОЛЬ	4 г.	ТИМЬЯН (СВЕЖ.)	2 г.
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ	40 г.	РОЗМАРИН (СВЕЖ.)	2 г.
СПАРЖА (МИНИ)	50 г.	БАЗИЛИК (СВЕЖ.)	2 г.
ХУМУС	100 г.	ЧЕСНОК	2 г.
ЛИМОН	50 г.		

- Филе тунца посыпать специями, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле по 0.5 мин с каждой стороны так, чтобы внутри он был только теплым.
- Спаржу сбрызнув маслом и специями обжарить на гриле до готовности (1-2 мин). Помидоры черри (на ветке) посыпать специями, полить маслом и запечь в духовом шкафу при 150° около 30 мин.
- Спаржу выложить на центр тарелки, сверху нарезанные кусочки тунца, украсить печеными томатами на ветке и долькой лимона, рядом выложить хумус.



Морские гребешки

с теплым овощным жульеном и хумусом (горячее блюдо)



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ	100 г.	ПЕТРУШКА	3 г.
ЦУКИНИ	20 г.	СОЛЬ	3 г.
МОРКОВЬ	20 г.	КУНЖУТНОЕ МАСЛО (ЖАРЕННОЕ)	5 г.
ЛУК ПОРЕЙ	10 г.	КЕРВЕЛЬ	5 г.
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	30 г.		
ЧЕСНОК	1 г.		

- Морские гребешки обсушить кухонным полотенцем, разогреть сливочное масло, добавить чеснок и морские гребешки, жарить по полминуты с каждой стороны, добавить резаные листья петрушки, перемешать и снять со огня.
- Очищенные морковь, цукини и лук порей нарезать длинной соломкой, опустить овощи на минуту в кипящую воду и минуту обжарить в сковороде с добавлением кунжутного масла.
- Овощи и хумус выложить на центр тарелки, сверху положить гребешки



Зеленый салат с хумусом и тофу

ОГУРЕЦ	30 г.
ЖЕЛТЫЙ ИЛИ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ	30 г.
АВОКАДО	1/4 шт.
ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	5-6 шт.
РОСТКИ ПОДСОЛНЕЧНИКА	30 г.
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ	20 г.
ТОФУ	1/4 пачки
СОЕВЫЙ СОУС	50 г.
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС	20 г.
ХУМУС	100 г.

- Огурец, перец и авокадо нарезать тонкими брусочками, помидоры нарезать на половинки, добавить масло и перемешать.
- Тофу нарезать кубиками и замариновать в соевом соусе с уксусом на два часа.
- Овощи выложить на тарелку, сверху положить хумус и кубики маринованного тофу.

Зеленый салат с яйцами и каперсами

МОЛОДОЙ ШПИНАТ	30 г.
САЛАТ РОМЕН	30 г.
ЯЙЦА	2 шт.
КАПЕРСЫ	20 г.
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ	20 г.
УКСУС ЯБЛОЧНЫЙ	5 г.
ХУМУС	50 г.
СОЛЬ, ПЕРЕЦ	

- Салат и шпинат промыть, обсушить, нарезать по 3-5 см, смешать с каперсами, дольками отваренных яиц, маслом и уксусом, выложить на тарелку, сверху положить хумус.

Картофельный салат с хумусом и йогуртом

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100 г.
ХУМУС	30 г.
ЙОГУРТ	20 г.
СЕЛЬДЕРЕЙ СТЕБЕЛЬ	20 г.
КОРНИШОНЫ	20 г.
ПЕТРУШКА	5 г.
РЕПЧАТЫЙ ЛУК	10 г.
СОЛЬ И ПЕРЕЦ	1 г.

- Сварите картофель. Очистив, порежьте его на кубики размером примерно 1-2 см.
- Сельдерей, корнишоны и лук также нарезать кубиками, петрушку мелко порубить.
- В большой емкости смешайте хумус, йогурт, сельдерей, корнишоны, петрушку, лук и картошку.
- Посолите, поперчите, перемешайте и подавайте на стол.

Овощной салат с хрустящим лавашом и хумусом

ТОНКИЙ ЛАВАШ	1 шт.
СРЕДНИЙ ОГУРЕЦ	1/2 шт.
СРЕДНИЙ ПОМИДОР	1 шт.
ЗЕЛЕНый ПЕРЕЦ	1/2
ЗЕЛЕНый ЛУК	2 стрелки
СВЕЖАЯ ПЕТРУШКА,	- каждый вид
СВЕЖАЯ МЯТА И БАЗИЛИК	по 1/4 стакана
САЛАТ РОМЭН	50 г.
ХУМУС	50 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	20 г.
БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС БЬЯНКО	5 г.

- Разогреть духовку до t 180°. Поджарить лаваш на противне пока слегка не подрумянится, около 10-15 минут, один раз перевернув.
- Овощи подготовить, предварительно очистив и нарезав кубиками. Зелень помыть и нарезать руками, лук мелко нарезать.
- Добавить все овощи без измельченного салата Ромэн и трав в салатницу.
- Добавить масло, уксус, соль и перец, перемешать.
- Нарвать поджаренный лаваш и добавить в салат.
- Смешать салат и зелень, выложить на тарелку, сверху выложить заправленные овощи и хумус.

Салат из пасты с оливками и хумусом

ОТВАРНАЯ ПАСТА ПЕНЕ	100 г.
ЧЕРРИ ПОМИДОРЫ	50 г.
КРАСНЫЙ ЛУК	10 г.
МАСЛИНЫ Б/К	20 г.
ХУМУС	100 г.
ЙОГУРТ	30 г.
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	2 ст.л.
ЧЕСНОК -2 ЗУБЧИКА (МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ)	
ЛИМОННАЯ ЦЕДРА	2 ч.л.
СВЕЖАЯ ПЕТРУШКА	2 ст.л.

- Пасту отварить до готовности, промыть холодной водой, смешать с оливковым маслом.
- Добавить половинки черри помидоров, нарезанный соломкой красный лук, измельченный чеснок, нарезанную петрушку, маслины, хумус и йогурт, перемешать.

Свекольный салат с хумусом и Домашним сыром

СВЕКЛА	100 г.
ХУМУС	100 г.
АДЖИКА	20 г.
СЫР ДОМАШНИЙ	50 г.
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ	20 г.
СОЛЬ, ПЕРЕЦ	

- Свеклу отварить, почистить и нарезать кубиком 1-2 см, добавить масло, соль и перец, перемешать, выложить в тарелку, сверху положить хумус смешанный с аджикой и покрошить сыр.

Хрустящий салат с копченой курицей

САЛАТ АЙСБЕРГ	50 г.
КОПЧЕНАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА	50 г.
ПШЕНИЧНЫЕ ГРЕНКИ	10 г.
ПОМИДОРЫ	30 г.
ЛУК ПОРЕЙ	10 г.
ХУМУС	100 г.

- Салат нарезать крупными квадратами, курицу порезать не тонкой соломкой, помидоры нарезать дольками, добавить кольца лука Порей и слегка перемешать, выложить в тарелку, сверху положить хумус.

Весенний салат с хумусом

ОГУРЕЦ (нарезать ленточками овощечисткой)	0,5 шт.
МОРКОВЬ (нарезать тонкой соломкой)	1/2 шт.
КРАСНЫЙ ЛУК (нарезать ломтиками)	1 шт.
РЕДИС (нарезать ломтиками)	85 г.
САЛАТНАЯ ЗЕЛЕНЬ	85 г.
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС	2 ст.л.
НАРУБЛЕННЫЙ ФУНДУК	50 г.

- Сложите в большую салатницу очищенные и порезанные соломкой огурец, морковь, красный лук, редис и салатную зелень.
- Сбрызните уксусом, посыпьте орехами и перемешайте.
- Выложите салат горкой на тарелки и положите сверху хумус.