



# Χούμους από φασόλια

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια [κατσαρόλα](#) με νερό που βράζει βάζουμε τα φασόλια και βράζουμε για 30 λεπτά.
- Σουρώνουμε και μεταφέρουμε τα φασόλια στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια.
- Προσθέτουμε το κύμινο, την πάπρικα, τη ρίγανη, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, το ελαιόλαδο, το ταχίνι, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να διαλυθούν τα υλικά.
- Κόβουμε κατά μήκος τα ψωμιά για σάντουιτς και απλώνουμε 1-2 κ.σ. από το χούμους. Προσθέτουμε τη γαλοπούλα, τα ντοματίνια, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, σπανάκι και σερβίρουμε.
- Εναλλακτικά σερβίρουμε το χούμους με το καρότο και το αγγούρι κομμένα σε λωρίδες και με κριτσίνια.

## Συστατικά

- 600 γρ. [φασόλια χάντρες Μπάριμα Στάθης](#)
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1 σκ. σκόρδο, (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 1 κ.γ. ρίγανη
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 150 γρ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. ταχίνι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- ψωμί
- 4 φέτες γαλοπούλα
- 10 ντοματίνια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- σπανάκι, σε φύλλα
- 2 καρότα
- 2 αγγούρια
- [πολύσπορα κριτσίνια](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

347 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	3.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	30%	16%	9%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
2%	28%	22%	3%