

Γρήγορο & πρωτεϊνούχο χούμους από κόκκινες φακές με 5 υλικά σε 15'

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά

Φυλάσσεται στο ψυγείο για 4-5 ημέρες αεροστεγώς καλυμμένο.

Υλικά:

- 200 γρ. κόκκινες φακές
- 1 καρότο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. ταχίνι (ή αμυγδαλοβούτυρο ή βούτυρο κάσιους)
- Ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βράζουμε τις φακές και το καρότο σε αλατισμένο νερό για 10-15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μην διαλυθούν τελείως. Σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρώς.

2) Μεταφέρουμε τις φακές και το καρότο σε επεξεργαστή τροφίμων με λεπίδες (μούλτι) μαζί με το σκόρδο, το ταχίνι, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, την πάπρικα το ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αλατίζουμε ελαφρώς και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τελείως τα υλικά. Αν χρειαστεί βοηθάμε μαζεύοντας από τα τοιχώματα τα υλικά με ένα κουτάλι.

3) Δοκιμάζουμε, διορθώνουμε το αλάτι και σερβίρουμε.