



## **Hummus bowl με κιμά αμυγδάλου (Bil Lahme)**

**Μερίδες:** 2-3 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** -

### **Υλικά για τον κιμά:**

150 γρ. ωμά αμύγδαλα με φλούδα  
1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
½ κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη  
1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη  
2-3 λιαστές ντομάτες σε λάδι, ψιλοκομμένες  
¼ κ.γλ. κύμινο  
¼ κ.γλ. κανέλα  
¼ κ.γλ. καυτερή πάπρικα  
1 κ.σ. τοματοπελτέ  
200 γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα (κονκασέ) ή ντομάτα στον τρίφτη  
40 ml νερό ή ζωμό λαχανικών  
ελαιόλαδο  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Υλικά για το bowl:**

#### **1 συσκευασία Mezete Gourmet Hummus Με Ταχίνι**

30 γρ. κουκουνάρι  
¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
ελαιόλαδο  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
αραβικές πίτες ή flatbreads

### **Εκτέλεση:**

1) Ξεκινάμε με τον κιμά αμυγδάλου. Βάζουμε τα αμύγδαλα σε επεξεργαστή τροφίμων και μπλεντάρουμε για ελάχιστα δευτερόλεπτα. Δεν θέλουμε να γίνει τελείως σκόνη, απλά να σπάσουν σε μικρότερα κομμάτια.

2) Παράλληλα ζεσταίνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα βαθύ τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά για 8-10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τις λιαστές ντομάτες, τα αμύγδαλα και τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά.

3) Προσθέτουμε τον τοματοπελτέ, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για ακόμα ένα λεπτό, ξύνοντας παράλληλα τον πάτο του σκεύους με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε τη ντομάτα και 40 ml νερό ή ζωμό λαχανικών και αφήνουμε να σιγοβράσει ο κιμάς για 10 λεπτά ή μέχρι να χάσει τα υγρά του και να γίνει πηχτός.

4) Ρίχνουμε το περιεχόμενο μιας συσκευασίας [Mezete Gourmet Hummus Με Ταχίνι](#) σε κατσαρολάκι, βάζουμε σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε ίσα-ίσα μέχρι να ζεσταθεί.

5) Παράλληλα σοτάρουμε σε μικρό τηγάνι το κουκουνάρι σε 2 κ.σ. ελαιόλαδο με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι για 2-3 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρώμα και αφήνουμε στην άκρη.

6) Απλώνουμε σε πιάτο το [Mezete Gourmet Hummus Με Ταχίνι](#), από πάνω τον κιμά ξηρών καρπών, πασπαλίζουμε με το κουκουνάρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο και σερβίρουμε μαζί με αραβικά πιτάκια ή flatbreads.