

ASTUCE : Vous pouvez remplacer le cresson par des pousses.



Sandwich King

à l'houmous rouge, poivron, tomate et cresson

Pour 10 sandwiches :

.....

10 boules terroir „Potato“,

Art. n° 2422

2 poivrons jaunes

2 poivrons verts

10 tomates cerise

250 g cresson

300 g betterave rouge

400 g pois chiches

2 gousses d'ail

2 ½ cs tahin

1 citron

sel, poivre

.....

- ❶ Cuire les petits pains environ 15-20 minutes à 200-220°C.
- ❷ Laver les poivrons et les tomates. Couper les poivrons en lamelles et les tomates en deux. Laver le cresson, tamponner et effeuiller.
- ❸ Laver la betterave rouge puis la cuire environ 50 minutes dans de l'eau bouillante salée. Peler les gousses d'ail et hacher finement. Peler les betteraves et couper en gros dés.
- ❹ Egoutter les pois chiches, verser dans un saladier avec les betteraves, l'ail, le tahin et le jus de citron, puis mixer. Assaisonner.
- ❺ Tartiner la partie inférieure des pains d'houmous rouge, puis garnir avec le restant des ingrédients.