



Humus cu mușchiuleț de porc

Pași: 5

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

3 cutii	năut		chimion
3 linguri	tahini	150 ml	ulei de măsline
30 g	usturoi		zeamă de lămâie
200 g	baby spanac		mix de ardei gras
200 g	mușchiuleț de porc frăgezit	50 g	ghimbir
25 g	unt	150 ml	ulei de floarea-soarelui
	sare		

Mod de preparare

Humusul este una dintre cele mai îndrăgite preparate din bucătăria orientală, dar ce-ai zice dacă ai reinterpretă această rețetă în stil românesc? Rețeta semnată de Chef Bogdan Cozma combină cremozitatea humusului cu savoarea intensă a unui mușchiuleț de porc fraged, pentru o experiență culinară completă.

Această rețetă de humus te invită să experimentezi cu texturi și arome: năut fin, aromat cu tahini, chimion și usturoi copt, baby spanac proaspăt și sote din ardei gras. În plus, mușchiulețul de porc, gătit exact așa cum trebuie, creează în farfurie un contrast succulent, pe când uleiul infuzat cu ghimbir dă un accent fresh și sofisticat.

Prepară această rețetă de humus chiar acasă și bucură-te de un preparat echilibrat, care îmbină simplitatea cu rafinamentul. Ingredientele de calitate, disponibile la Selgros, sunt secretul unui rezultat extraordinar.

1. Se coc 20 g de usturoi. Într-un blender, se adaugă 2 cutii de năut, usturoiul copt, tahini, chimion (după gust), sare, zeamă de lămâie și se amestecă. Se adaugă 100 ml ulei de măsline și se amestecă până se obține consistența dorită.
2. Spanacul se spală și se usucă. Într-o tigaie, se caramelizează în unt boabele de năut cu mix de ardei gras și se amestecă cu baby spanacul.
3. Mușchiulețul se taie felii, se condimentează cu sare și piper și se gătește în ulei.

4. Pentru uleiul de ghimbir, se feliază sau se rade o rădăcină de ghimbir, se blenduiește cu 50 ml ulei de măsline și se lasă să se decanteze.
5. La final se montează farfuria: se pune un pat de hummus peste care se adaugă spanacul, sote-ul din ardei cu boabe de năut și mușchiulețul de porc. Totul se stropește cu puțin ulei de ghimbir.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă [promoțiile noastre](#) la ingredientele necesare pentru a găti o rețetă ca un adevărat Chef!

Autor: Chef Bogdan Cozma

[Mai multe rețete de la acest autor](#)

[Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.](#)

Humus cu mușchiuleț de porc

Stand 09.01.2025