

## Χούμους παντζαριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### ΥΛΙΚΑ

- 8 παντζάρια
- 4 κ.σ. καρυδόψιχα χοντροκομμένη
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 15 ml. ελαιόλαδο
- Αλάτι 1/2 κ.γ.
- 1/2 κ.σ. κύμινο
- 10 γρ. ταχίνι
- 30 ml φρέσκο χυμό λεμόνι
  
- Χρόνος Προετοιμασίας
- 45'
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη

Βάζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε τα παντζάρια αφού τα καθαρίσουμε. Βράζουμε τα παντζάρια σε μέτρια φωτιά για περίπου 30-45 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε τα παντζάρια και τα ξεφλουδίζουμε, τα κόβουμε σε κομμάτια.

Τοποθετούμε τα καρύδια σε ένα τηγάνι και τα καβουρδίζουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.

Τοποθετούμε όλα τα υλικά μας στον επεξεργαστή τροφίμων και επεξεργαζόμαστε μέχρι να ομοιογενοποιηθούν τα υλικά και να έχουμε ένα λείο αποτέλεσμα.

**Πηγή:** [cookbox.com.cy](http://cookbox.com.cy)