

GABAN®

自家製スパイス調味料でアレンジメニュー ビーツのフムスと自家製デュカ

エジプトの味
Dukkah

女性の心をノックアウト！スパイスの香りとナッツのコクが生きる、
ヴィーガンにもうれしい一皿。デュカで食感を足すのがポイント。

🍯 材料

●デュカ（作りやすい分量）

GABAN® ヘーゼルナッツ…50g
GABAN® カシューナッツ…40g
GABAN® アーモンドダイス…40g
白すりごま…10g
GABAN® クミンホール…18g
GABAN® コリアンダーホール…10g
GABAN® ガーリックパウダー…2g
塩…10g

●フムス（6人分）

ガルバンゾービーンズ水煮…200g
にんにく（すりおろす）…5g
練り白ごま…40g
レモン汁…15ml
GABAN® オリーブオイルEXバージン…22.5ml
キャノーラ油…20ml
塩…少々

●ビーツのフムス

Libby's スライスビーツ…150g
フムス…300g
レモン汁…20ml、塩…少々

🍲 レシピ（所要時間：35分） ※デュカを作る時間、ビーツを冷ます時間は除く

- ① ナッツはそれぞれオーブンでローストし、ヘーゼルナッツ、カシューナッツは粗めに刻む。
- ② クミン、コリアンダーは乾煎りし、すり鉢などで粗めにつぶし、すべてのデュカの材料と混ぜる。
- ③ ガルバンゾーをフードプロセッサーにかけてなめらかにし、その他のフムスの材料を加えてよく混ぜ、塩で味を調える。
- ④ ビーツは水気を切り、160℃のオーブンに20分かけて水分を飛ばし冷ます。
- ⑤ フードプロセッサーに④を入れて粗みじんにし、③、レモン汁を加えて混ぜ、塩で味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、オリーブオイル、②のデュカをかける。