



LOKALA BALJVÄXTER

# Quesadillas med hummus på gråärt, persilja, spenat och lagrad prästost

4-6 PERSONER

Den här grillmackan blir suverän med en välgrad prästost som får smälta ner i ett tunnbröd, där en smakrik hummus sätter pricken över i:et. Det är ett snabblagat tilltugg till festen eller fredagsmysen. Enkelt att göra på grillen eller i stekpannan.

## Ingredienser 🍴

### HUMMUS

400 g kokta gråärter (ca 200 g okokt)  
1 st vitlöksklyfta  
1/2 st chili  
1/2 tsk malen spiskummin  
1 msk citronjuice  
4 msk olivolja  
1 msk tahini  
30 g bladpersilja  
salt & peppar

### QUESADILLAS

200 g lagrad prästost  
50 g färsk spenat, snabbt fräst i en panna med lite smör  
4-6 st rektangulära, mjuka tunnbröd

## Gör så här

1. Blötlägg och koka gråärter enligt förpackningens anvisningar.
2. Skala och finhacka en vitlöksklyfta.
3. Rosta malen spiskummin i en torr panna tills den börjar dofta aromatiskt.
4. Lägg vitlök, gråärter, chili, spiskummin, pressad citronjuice, olivolja, tahini och persilja i en matberedare.
5. Mixa till en jämn smet. Smaksätt med salt och peppar. Låt stå och dra i rumstemperatur.
6. Grovriv prästosten.
7. Fördela ett tunt men jämt lager med hummus på tunnbrödets ena halva. Lägg på den frästa spenaten. Strö på ost. Vik över den andra halvan och pressa samman.
8. Stek bröden i en torr stekpanna i ca 3-4 minuter på varje sida. Osten ska smälta och tunnbröden få fin, gyllenbrun färg.
9. Låt svalna lite och skär varje tunnbröd i små trianglar. Servera genast.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne.

FORM Caroline Grantz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 727462 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings  
sällskapet



Naturskyddsföreningen  
Skåne