

Humus aux amandes et aux olives

540 ml (1 boîte) de pois chiches , égouttés et rincés

½ tasse d'amandes naturelles

½ tasse d'olives manzanilla farcies compliments

2 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à thé de vinaigre de vin rouge

¼ c. à thé de sel et de poivre

¾ de tasse d'eau environ

½ tasse de feuille de persil

1. Mettre tous les ingrédients dans le rapido-chef, excepté l'eau.
2. Hacher
3. Ajouter l'eau graduellement, selon la texture que vous désirez.

Info : se conserve au frigo 5 jours.