

Parrillada de verduras con hummus de tomate

COOKING
LOVERS TEKA



Consejo del chef

Cuando estén las verduras cocinadas, emplatar en una fuente amplia distribuidas por secciones, sazonar con la sal en escamas y el tomillo fresco. Acompañar con el hummus.

Raciones para 2

- 1** Pimiento rojo
- 1** Calabacín
- 7** Zanahorias baby
- 4** Chalotas
- 1** Berenjena
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal en escamas
- Tomillo fresco
- 300 gr** Garbanzos cocidos
- 75 gr** Tomates secos
- 1** Diente de ajo
- 2** Cucharaditas de tahini
- 0.5** Zumo de limón
- 40 ml** Aceite de oliva virgen extra
- 0.5** Cucharadita de comino
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Perejil fresco

- 1** Para la parrillada: precalentar el SteakMaster con la parrilla modo manual. Cortar el pimiento rojo y el calabacín en láminas, las chalotas por la mitad, y la berenjena en rodajas.
- 2** Pincelar con aceite de oliva y colocar sobre la parrilla previamente caliente. Cocinar durante 5 minutos.
- 3** Para el hummus: en una picadora, triturar los garbanzos con los tomates, el ajo, el tahini, el zumo de medio limón, el aceite, el comino, sal y pimienta hasta conseguir una textura homogénea. Servir en un bol decorado con aceite, pimentón y hojas de perejil.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/parrillada-de-verduras-con-hummus-de-tomate/>

