Hummus de calabaza casero



Consejo del chef

También puedes cortar verduras frescas en bastones para dippear a modo de crudités de zanahoria, apio y brécol.

Raciones para 1

- ❑ 200 g
calabaza asada
- ❑ 1 pizca
tomillo fresco
- ❑ 200 g
garbanzos cocidos
- ❑ 2
dientes de ajo asados
- ❑ 1 cucharada
zumo de limón
- ❑ 25 g
tahine
- ❑ 1
pizca sal
- ❑ 1/2 cucharadita
pimentón picante
- ❑ 2 cucharadas
aceite de oliva virgen extra

1. Para preparar el hummus, lo primero que haremos es asar la calabaza, cortada a cubos, junto al tomillo, que la aromatizará, durante unos 30 minutos a 200ºC. Podemos asar también los ajos al mismo tiempo, pero los retiramos antes porque el tiempo de cocción es menor.

2. Una vez la calabaza esté tierna, la sacamos del horno y dejamos enfriar. Pesamos la cantidad indicada una vez cocida, y la ponemos en una batidora. Añadimos el resto de ingredientes y trituramos hasta tener una textura homogénea.

3. Si queremos una textura menos densa, añadimos un poquito de agua.

4. Servimos y decoramos el hummus de calabaza con más tomillo, semillas de sésamo y aceite de oliva, y listo para servir.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/hummus-de-calabaza-casero/