



## 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  
zum 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 200°C. 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 