



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 