



Consejo del chef

Si no deseas romper la dieta con el pan de pita, puedes emplear dips de zanahorias, apio o cualquier otra verdura para comerlo sin remordimientos

Raciones para 1

1/4 kg
Garbanzos cocidos
60 ml
Zumo de limón
100 ml
Agua
260 g
Tahini (pasta de sésamo)
4
Dientes ajo
1 pizca
Comino
1 pizca
Sal
1 pizca
Perejil
1 pizca
Pimentón

Aceite de oliva

- 1 Separa unos cuantos garbanzos cocidos para decorar y tritura la mitad de los garbanzos cocidos con la mitad del ajo, el tahini y la mitad del zumo de limón. Agregamos el comino, la sal, el limón y el ajo que nos queda.
- 2 Hay que comprobar la textura de la pasta que nos está quedando y, si es muy espesa, se añade un poco más de agua fría y se continúa triturando unos cinco minutos. La pasta deberá presentar un aspecto suave sin que llegue a estar pasado de líquido.
- 3 Es el momento de poner la elaboración en un recipiente, taparlo con papel film y meterlo en el frigorífico. No sacar hasta media hora antes de consumir.
- 4 A la hora de servir el plato, colocamos el resultado en un bol, se adereza con un chorrito de aceite de oliva, espolvoreamos con pimentón de buena calidad y un poco de perejil picado. Ya solo queda decorarlo con algunos de los garbanzos cocidos enteros que habíamos reservado.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/hummus-casero/>

COOKING
LOVERS 