

3 Hummus: Garbanzos, Pimientos y Espinacas

COOKING
LOVERS TEKA



Consejo del chef

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

Raciones para 4

800 g
Garbanzos cocidos

2 cucharadas
Zumo de limón

1 pizca
Sal

Tahini

Comino

Ajo

50 ml
Aceite de oliva

Agua

4 o 5

Pimientos de piquillo

Pimentón dulce

20 g
Espinacas

- 1 En un procesador de alimentos Tritura los garbanzos cocidos junto con el zumo de limón, sal, tahini, comino, ajo y aceite de oliva. Añadir agua hasta obtener la textura deseada.
- 2 Divide este hummus base en 3 partes iguales.
- 3 Para nuestro hummus de pimiento, añadimos 4 ó 5 pimientos de piquillo o 1 pimiento rojo asado al hummus base, además de pimentón dulce. Trituramos.
- 4 Para el último hummus, basta añadir a nuestro hummus base las espinacas y triturar.
- 5 Sirve los diferentes hummus acompañados de pan de pita tostado.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/3-hummus-garbanzos-pimientos-y-espinacas/>

