3 Hummus: Garbanzos, Pimientos y Espinacas



Consejo del chef

También puedes cortar verduras frescas en bastones para dippear a modo de crudités 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/