

# 3 Hummus: Garbanzos, Pimientos y Espinacas

COOKING  
LOVERS TRIA



## 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/>

