



HUMUS DE GARBANZOS

Receta de: "Pequerecetas"

INTRODUCCIÓN

Para cuando surge un plan improvisado y hay que preparar un aperitivo o un entrante con poco tiempo... aquí tenéis una idea perfecta, humus.

Se trata de una elaboración tradicional de la cocina árabe y su significado, en esta lengua, es «garbanzo». Aunque se ha puesto muy de moda en los últimos años, en España ya se consumía hace siglos.

Además del humus de garbanzo, también hay opciones como el humus de remolacha, lenteja o aguacate. ¡Es muy versátil!

Esta elaboración se puede añadir a otras preparaciones como a un sándwich, a unos canapés, a unos bastones de zanahorias crudas o una ensalada y conseguir aportar así un extra de hidratos de carbono, proteína vegetal, vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables con un simple gesto. Y si, por ejemplo, añadimos semillas de sésamo por encima, lo hacemos todavía más completo.

Es una estupenda manera de comer legumbres en las épocas de más calor, cuando los guisos apetecen menos.

TIEMPO

Elaboración --- 10 min

DIFICULTAD:

Baja

CANTIDAD:

1 cuenco mediano





HUMUS DE GARBANZOS

Receta de: "Pequerecetas"

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos --- 400g

Tahini o puré de sésamo --- 1 cda

Ajo -- 2 dientes

Aceite de oliva virgen extra -- 3 cda

Zumo de limón --- 1 limón

Comino en polvo --- 1 cdta

Sal -- 1 cdta

Pimentón picante o dulce

Semillas de sésamo

Incorporamos los dientes de ajo pelados, si son grandes poned sólo uno, una cucharadita de sal, otra de comino molido, una cucharada de pasta de sésamo y tres de aceite de oliva virgen extra.

Lo trituramos todo muy bien con la batidora. Es el momento de probarlo y ver si hace falta añadir algo.

Espolvoreamos con un poco de pimentón, que si os gusta puede ser picante, unas semillas de sésamo y un poco de aceite de oliva virgen extra.

¡Ahora solo queda acompañarlo con crudités de verduras o añadirlo a otra de las elaboraciones propuestas!

ELABORACIÓN

Si utilizamos garbanzos ya cocidos de bote, los enjuagamos muy bien bajo el grifo de agua fría hasta que desaparezca la espuma que hacen.

Posteriormente los escurrimos y ponemos en el vaso de la batidora o en un cuenco amplio.

