

RECETAS con GARBANZOS



>> PATE DE GARBANZO (HUMUS)

Ingredientes

400 gramos de garbanzos cocidos
2 dientes de ajo
3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional)
un pellizco de comino según el gusto
el zumo de 1/2 limón aproximadamente
unas 3 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta negra

Preparación

Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate con la batidora hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.

Si se desea más cremoso se le puede echar un poco de agua de la cocción o alguna leche vegetal.

Al servir se puede adornar con un poco de pimentón dulce (o picante), semillas de sésamo y un chorrito de aceite de oliva.

Comentarios a la receta

El hummus es ideal para comer con pan de pita, pan tostado o vegetales crudos como zanahorias, ramas de apio o pimientos rojos cortados en juliana (crudites). Además se pueden hacer bocadillos con humus, tomate natural, y un poco de perejil fresco picado... o con lo que se te ocurra.