Pau | al xup-xup




APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

# Hummus i pa de pita

4 racions  449 kcal

## Ingredients

### HUMMUS

- **350g** cigrons cuits de l'escudella (primera recepta)
- **6** alls confitats (recepta més abaix)
- **80g** de tahina
- Aigua freda
- Mitja llimona
- Sal
- Comí al gust
- Pebre vermell de la Vera al gust

### PITA

- **190g** farina panificable eco de Casa Ruiz Granel
- **12g** farina a la pedra de Casa Ruiz Granel
- **125g** aigua
- **3g** llevat fresc
- **3g** sal
- **5g** sucre

## Elaboració

### PITA

1. De l'aigua de la recepta, reserva una mica per dissoldre el llevat.
2. Barreja tots els ingredients i deixa descansar uns minuts.
3. Aprofita aquest descans per fer l'hummus, després de l'amassat.
4. Deixa reposar uns 10-15 minuts abans d'introduir la pita al forn.
5. El forn idealment ha d'estar a 250° i cal coure uns 2-3 minuts per banda.

### RECOMANACIONS

Les quantitats de l'hummus es poden variar a gust, ja que no hi ha una recepta única. Per un hummus més suau de sabor, es poden prescindir de les espècies i rebaixar la llimona. La textura depèn de la quantitat d'aigua que s'afegeixi; per una textura encara més sedosa es podria colar. El forn del creador arriba a 230° i la pita ha estat un minut més per banda.

| PER RACIÓ | 16 g Proteïnes | 15 g Greixos | 63 g Hidrats | 9,7 g Fibra |
|---|---|---|---|---|

Fet amb CookNest