HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Hummus de boniato

45min · 6 raciones · 457 kcal

Ingredientes

- **1** boniato
- **400 gr** de garbanzos
- **1 diente** de ajo
- **2 cdas** de tahini
- **1 cda** de cebolla crujiente
- **1 cdta** de pimentón dulce
- **1 cdta** de sal
- Zumo de 1/2 limón
- **100 ml** de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**51 g**
Fibra	**10 g**

Elaboración

1. Envolver un boniato en papel de aluminio y meterlo en la freidora de aire a 180° durante 45 minutos
2. Añadir la pulpa del boniato en el robot, los garbanzos cocidos, un diente de ajo pelado, una buena cucharada de cebolla crujiente, un par de cucharadas de tahini, el zumo de medio limón, cucharadita de pimentón dulce, cucharadita de sal y 100 ml de aceite de oliva
3. Triturar hasta obtener una textura fina y sedosa
4. Decorar con cebolla crispy por encima y rematar con un chorrito de aceite de oliva

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto