

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

SALSAS Y CONDIMENTOS

Hummus casero

1h · 4 raciones · 169 kcal

Ingredientes

- 200 gramos de garbanzos crudos (o 400 gramos de garbanzos cocidos si son de bote)
- Jugo de medio limón
- Medio ajo grande
- 1 cucharada de pimentón
- 1 o 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Comino al gusto
- Tahini (ajonjolí)
- Un poco de caldo de pollo o agua

POR RACIÓN

Proteínas	5,2 g
Grasas	11 g
Hidratos	14 g
Fibra	4,2 g

Elaboración

1. Si los garbanzos son crudos, ponerlos en remojo 24 h antes
2. Después, 1 hora en la olla express con agua caliente cubriéndolos
3. Triturar bien con la batidora y añadir todos los demás ingredientes
4. Para hacer el tahini, freír el ajonjolí en una sartén con aceite y pasarlo por la batidora (opcional)
5. Añadir pimentón y aceite por encima una vez emplatado

RECOMENDACIONES

Ir probando y ajustar la textura con más caldo o agua, y las especias al gusto. Acompañar con zanahoria y todo tipo de crudités.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta