

APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Humus de remolacha

10min · 6 raciones · 326 kcal

Ingredientes

- **400 gramos** de garbanzos cocidos
- **2** remolachas cocidas
- **4 cucharadas** de tahini
- **40 ml** de AOVE
- El zumo de 1 limón
- **1 cucharadita** de comino
- **2 dientes** de ajo (yo los he puesto asados)
- **3** cubitos de hielo
- Sal y pimienta al gusto
- Un puñado de garbanzos para decorar
- Perejil picado para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**35 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Escurrimos los garbanzos y los lavamos bajo el grifo.
2. Cortamos las remolachas en cuartos.
3. Ponemos las remolachas y los garbanzos en el vaso batidor.
4. Añadimos el tahini, aceite de oliva, comino, sal y pimienta.
5. Añadimos el zumo de limón y dos ajos.
6. Trituramos hasta que vaya quedando homogéneo.
7. A mitad del proceso, añadimos unos cubitos de hielo que van a hacer que la masa quede más suave.
8. Volvemos a triturar hasta que quede bien fino y homogéneo.
9. Servimos en un plato.
10. Decoramos con aceite de oliva, unos garbanzos y perejil picado.

Hecho con CookNest