Hummus, versión rápida.



Hummus, versión rápida.

El hummus, cada vez me gusta más esta crema de untar. Con origen árabe, se ha convertido en una receta que prácticamente todos la preparamos en casa. Realmente buena , y además de saludable.

Es una crema de garbanzos cocidos, cuya base siempre lleva además de los garbanzos, zumo de limón, aceite de oliva y pasta de tahina.

En este caso la vamos a preparar con garbanzos ya cocidos, que sólo es lavar y escurrir, y una cucharada de pasta de tahina ya comprada en el supermercado (semillas de sésamo molidas, agua y sal) .

Como ingredientes opcionales , voy a utilizar ajo, comino en polvo , pimentón de la Vera dulce, y un buen aceite de oliva virgen extra. En algunos casos , también utilizo cilantro picado, este le aporta más frescor.

Es ideal acompañar el hummus con pan de pita, crudites, pan tostado. Yo como era uno de los aperitivos de una comida copiosa, he optado por mini tostas crujientes .

Lo sirvo siempre a temperatura ambiente, y después si sobra , ya lo guardo en la nevera, tapado con film transparente, no más de un par de días .

Esta receta se basa en un bote de garbanzos cocidos, cuyo peso escurrido es 210 gr.

INGREDIENTES :

– 210 gr de garbanzos cocidos y escurridos.

– 1 cucharada de pasta de tahina.

– 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.

– 1/ 4 de zumo de limón.

– 1/ 2 ajo.

– sal, poquito. Acordaros que lleva pasta de tahina y comino.

– una pizca de comino en polvo.

– pimentón de la Vera dulce.

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Lavar y escurrir los garbanzos cocidos , añadir el zumo de limón , el ajo , el comino, el aceite , la pasta de tahina, y la sal al gusto.

Meter todos los ingredientes en un procesador de alimentos y triturar. Tiene que salir una crema, en caso de que la consistencia sea más espesa de lo que os gusta, añadir de forma manual un hilo de aceite de oliva virgen extra , hasta adquirir una consistencia deseada .

Paso 2:

Presentar a temperatura ambiente, con un poco de aceite de oliva virgen extra y pimentón de la Vera espolvoreado.

Acompañar con pita, pan tostado, crudites, como más os guste .