

Hummus (paté de garbanzos):

Ingredientes:

- 200g de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Tahín (pasta de sésamo) 1 cucharada de café (opcional)
- Aceite de oliva (un chorro)
- Zumo de 1 limón (se puede sustituir por vinagre)
- Pimentón rojo dulce
- Pimienta negra recién molida



Preparación:

- Triturar todos los ingredientes con un poco de agua para facilitar el triturado
- Rectificar de sal i pimienta
- Presentación : lo podemos colocar en un Bol o plato y espolvorear por encima pimentón rojo dulce y un “chorro” de aceite
- Sugerencias: podemos acompañarlo de tostadas, nachos, bastones, zanahoria cortada jardinera, nabos, apio...o utilizar la masa como relleno de un canelón de pasta o vegetal