

Hummus o puré sabroso de garbanzos

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 o 2 dientes de ajo medianos, según gusto
- Zumo de dos limones/lima (según gusto)
- 3 cucharadas soperas de tahine (pasta de concentrado de sésamo) (opcional)
- 5 g de sal
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Ramita de cilantro (opcional)
- 70 g de aceite de oliva virgen extra de sabor suave

Para variar:

- Antes de triturar puedes añadirle un aguacate, una tacita de remolacha cocida, unos pimientos rojos asados, tomate seco o cualquier otro ingrediente que se te ocurra.
- Puedes utilizar lentejas o alubias en lugar de garbanzos.

Elaboración:

- Triturar con una minipimer potente todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa, ligeramente espesa, para untar.
- Presentación: Espolvorear con pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Servir frío.

Puede tomarse untado en pan, en el desayuno, como tapa, aperitivo o acompañamiento de otros platos.



2016, año internacional de las legumbres

<http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

La vuelta al mundo con platos a base de legumbres

<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/340413/>



INNOVADIETA: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

<https://www.ucm.es/innovadieta/legumbres>

Nutripedia: Leguminosas/Legumbres

<https://www.ucm.es/innovadieta/>