

Coliflor con hummus de cacahuete

Tiempo de preparación: 40 Min



Ingredientes

Coliflor morada: 1/2 Pieza

Coliflor blanca: 1/2 Pieza

Garbanzo cocidos: 1 Taza

Comino tostado y molido: 1 Cucharadita

Agua fría: 1/3 Taza

Cacahuete tostado: 1/4 Taza

Hojas de cilantro y menta:

Coliflor cheddar: 1/2 Pieza

Aceite de oliva: 1/4 Taza

Jugo de limón amarillo: 3 Cucharadas

Crema de cacahuete natural: 3 Cucharadas

Diente de ajo rostizado: 2

Ralladura de limón amarillo: 1

Sal y Pimienta:

Preparación de la Receta

- Cortar y colocar la **coliflor** en un bowl, agregar un poco de aceite, sal, pimienta y cocinar en Air fryer a 160°C por 15 minutos
- Tostar el *comino* en un sartén pequeño y triturar en el mortero
- Colocar en una licuadora potente los garbanzos con el *jugo de limón*, el *comino*, la *crema de cacahuete*, los ajos rostizados, sal, pimienta y aceite de oliva.
- Triturar e incorporar agua poco a poco hasta lograr la consistencia deseada
- Reservar

Para servir

- Colocar una base de **hummus** en el plato y distribuir la *coliflor* encima.
- Terminar el plato los cacahuets troceados, las hojas de *cilantro*, la *menta* y la ralladura de *limón*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/coliflor-con-hummus-de-cacahuete>