

Ensalada de Verduras Asadas y Hummus

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Azúcar rubia: 2 cdas

Dientes de ajo: 2 Unidades

Manteca: 4 cdas

Pickles de cebolla roja: c/n

Semillas tostadas: 1 cda

Zanahorias baby: 500 Gramos

Comino: c/n

Garbanzos cocidos: 50 Gramos

Mix de brotes: 20 Gramos

Sal y Pimienta: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Zapallo cabutia: 1/2 unidad

Aderezo

Aceite De Oliva: 1 cda

Jugo de Limón: 1/2 cda

Yogurt Natural: 200 c.c.

Comino: 1 cdta

Vinagre: 1 cda

Hummus

Comino: 1 cdta

Diente de ajo: 1/2 unidad

Limón para su jugo: 1/2 unidad

Tahini: 2 cdas

Garbanzos cocidos: 300 Gramos

Sal: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Preparación de la Receta

- Cortar *zapallo* en gajos y llevar a fuente de horno.
- En otra fuente colocar zanahorias baby y *condimentar* ambas verduras con *comino*, azúcar rubia, *ajo* aplastado, *manteca*, aceite de oliva, sal, pimienta y cocinar en horno a 200 ° C hasta *dorar* (zanahorias 10 minutos y zapallos 20 minutos.)

Hummus

- *Condimentar* garbanzos cocidos con sal, *comino*, *tahine*, *ajo*, *jugo de limón*, aceite de oliva y procesar con mixer hasta obtener una textura suave.

Aderezo

- Mezclar *yogur* natural, *vinagre*, aceite de oliva, *comino*, *jugo de limón* y reservar.

Armado

- Colocar en la base de la fuente porciones de **hummus**, acomodar gajos de zapallos asados, zanahorias baby y por encima agregar brotes condimentados con dressing de *yogur*.
- Terminar con semillas tostadas, garbanzos y *pickles* de *cebolla* morada.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-verduras-asadas-y-hummus>