Ensalada de Verduras Asadas y Hummus



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Azucar 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 pociones 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