

Hummus por Margarita Bernal

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Agua helada: 100 MI

Bicarbonato: 1 cdita

Hojas de Perejil: c/n

Paprika: c/n

Tahine: 270 grs

Ajo picado: 2 Dientes

Garbanzos secos: 250 grs

Jugo de Limón: 4 cdas

Sal: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Preparación de la Receta

- Remojar los garbanzos durante una noche.
- Escurrir los garbanzos y cocinar junto con el bicarbonato en una olla.
- Cocinar sin sal hasta que queden tiernos.
- Escurrir y reservar el agua de cocción.
- Procesar los garbanzos hasta obtener una pasta firme.
- Incorporar el *jugo de limón*, el *tahine*, los ajos, sal y poquito del caldo de cocción.
- En forma de hilo verter el agua helada poco a poco hasta que tome textura cremosa y suave, sin dejar de procesar durante 5 minutos.
- Servir en bol con pan pita y decorar con *paprika*, aceite de oliva y las hojas de *perejil*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/hummus-por-margarita-bernal>