Hummus por Margarita Bernal



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Agua helada: 100 Ml
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