

Trío de Hummus

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pan de pita: c/n

Hummus tradicional

Aceite de oliva virgen extra: c/n

Aceite De Oliva: 140 mililitros

Cebollino: c/n

Dientes de ajo: 2 Unidades

Pimentón: c/n

Sésamo tostado: 80 Gramos

Agua: 120 mililitros

Comino molido: 2 cdta

Garbanzos cocidos: 800 Gramos

Sal: 3 cdta

Tahine: 2 cdta

Humus de pimiento rojo

Pimientos rojos asados: 2 Unidades

Perejil fresco: c/n

Chile rojo: 1 unidad

Humus verde

Aceite de oliva virgen extra: c/n

Aceitunas: 200 Gramos

Lima: 1/2 unidad

Espinacas: 200 Gramos

Preparación de la Receta

Base de hummus

- Escurrir los garbanzos y añadir en un bol de robot de cocina todos los ingredientes.
- Triturar a máxima potencia hasta obtener un puré espeso liso y fino.
- Rectificar de sal y de *comino* en polvo si fuera necesario.

- Dividir en tres partes iguales.
- En una poner un buen chorreón de aceite de oliva, un poco de *cebollino* picado y el *pimentón*.
- En otra parte triturar el *pimiento morrón* junto con el humus.
- Servir con un poco de aceite de oliva, un poco de *perejil* picado y el *chile* rojo picado.
- En la tercera parte añadir las espinacas y el *zum*o de lima y triturar de nuevo.
- Servir con unas aceitunas.
- Pintar el pan de pita con aceite y *dorar* en una sartén caliente.
- Cortar en triángulos y servir con los **hummus**.

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