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 miliitros
Cebollino: c/n
Dientes de ajo: 2 Unidades
Pimentón: c/n
Sésamo tostado: 80 Gramos
Agua: 120 miliitros
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 *zumo* 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