



Hummus de garbanzos

Receta para 1 bol pequeño

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| ☐ 400 gramos Garbanzos cocidos | ☐ 1 unidad Ajo |
| ☐ 60 ml Aceite | ☐ 1 cucharadita Comino |
| ☐ Medio Zumo de limón | ☐ 1 cucharadita Pimentón dulce |
| ☐ 60 ml Agua | ☐ 1 cucharadita Sal |
-

PREPARACIÓN

1. Para comenzar esta deliciosa receta, limpiaremos en agua los garbanzos cocidos y los escurrimos. Los añadiremos en la trituradora o en la Thermomix.
2. Pelamos un ajo y lo incorporamos junto a los garbanzos. También, añadimos el resto de ingredientes.
3. Trituramos todo con la batidora, ya sea de mano o picadora, hasta que quede una pasta y no veáis grumos. Thermomix: triturar 60 segundos a velocidad progresiva de 6 a 10.
4. Añadir el hummus en un bol pequeño. Para servir, añadir la cucharadita de pimentón dulce junto a un fino chorrito de aceite de oliva. ¡Y listo!