COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Hummus de garbanzos

Receta para 1 bol pequeño

Preparación: 5 min
Total: 10 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 400 gramos Garbanzos cocidos
- [ ] 60 ml Aceite
- [ ] Medio Zumo de limón
- [ ] 60 ml Agua
- [ ] 1 unidad Ajo
- [ ] 1 cucharadita Comino
- [ ] 1 cucharadita Pimentón dulce
- [ ] 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!