HUMMUS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Anoqui **Recetizador:** Emilio rodrigue



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

El truco de esta receta:
Podemos acompañarlo con pan normal, pan de pita con un toque de horno (lo que mejor le va), nachos, chips de patatas fritas o bastoncillos d

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 Bote 400g de Garbanzos
- 2 Cucharillas de Cominos molidos
- 1 cucharilla rasa de Canela molida
- Agua o el caldo de cocción de los garbanzos (al gusto, de esto depende de si quieres más o menos densa la crema)
- 2 Diente pequeño de ajo
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 1 cucharadita de Pimentón dulce o picante de La Vera
- 3 cucharadas de Tahini
- 1 Ramita de Cilantro
- 125 ml de Aceite de oliva virgen
- El zumo de un limón pequeño o una lima
- Unas pocas aceitunas negras (opcional)

Preparación:

Paso 1

1. Para esta receta puedes aprovechar unos garbanzos que hayan sobrado de un cocido o utilizar un bote de garbanzos cocidos que venden en cualquier sitio. Yo no me pondría a cocerlos, la receta sale de diez igualmente. 2. Escurrimos los garbanzos del líquido en el que se conservan, veréis un poco de espuma, pasadlos por agua hasta que desaparezca. Reservamos en el escurridor. 3. Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos. 4. Pelamos el diente de ajo. Yo lo preparo sólo con uno pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, como con el gazpacho. Colocamos los garbanzos en el vaso de la batidora con el diente de ajo, el tahini, la canela, el cilantro (o en su defecto perejil), el zumo de medio limón colado, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal, el aceite de oliva virgen extra Abril Selección y un toque de pimentón de la Vera. 5. Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Frío está mucho mejor. Si tenéis robot de cocina tipo Thx podrás controlar la textura mucho mejor pero yo prefiero como queda con la batidora. 6. Para presentarlo lo mejor es elegir un plato llano y grande, de esta manera lo compartiremos entre varios.

Repartimos la crema de garbanzos y la espolvoreamos con un poco de pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Paso 2

El tahini o tahina es fácil de adquirir en carnicerías halal, aunque es muy fácil de elaborar en casa, solo tienes que batir las semillas de sésamo, previamente tostadas en sartén sin grasa añadida unos minutos, con agua, esta pasta te aguanta herméticamente cerrada en el frigorífico un par de semanas, después empieza a enranciar, así que lo suyo es hacer solo la cantidad que vayas a utilizar, cada vez.