

**Creador:** Irene Delafú **Recetizador:** tania Segura



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Entrante

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Medio

## Descripción:

## Ingredientes para 4 personas :

- 100 g de garbanzos secos
- 75 g de yogur griego
- 1 cucharadita de tahini
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1/2 cucharadita de cilantro fresco picado
- El zumo de medio limón
- Unos granos de comino
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce

## Preparación:

### Paso 1

Poner a remojo los garbanzos el día antes. Cocerlos en agua caliente salada, con el comino, el laurel y el clavo, en la olla exprés, durante 45 minutos. Escurrirlos y dejar enfriar. Poner los garbanzos fríos en la batidora y añadir el resto de ingredientes, batir hasta que quede una pasta untuosa.