

Puré de garbanzo (hummus)

Tiempo de preparación: 15 minutos | Rinde: 2 tazas

Ingredientes

- 1 lata (de 15-onzas) de garbanzos
- 1 diente de ajo, pelado y en rodajas o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de tahini de sésamo
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de agua tibia
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón amarillo fresco



Preparación

- Coloque los garbanzos y el ajo en un procesador de alimentos provisto de una cuchilla de acero y procesa hasta que los garbanzos estén finamente picados.
- Agregue el tahini, el comino y la sal y procese hasta que se combinen.
- Agregue el agua, el aceite y el jugo de limón amarillo y procese hasta que esté muy suave. Agregue una cucharada más de agua si no es tan suave como desea. Ahora pruebe el hummus ¿necesita una pizca de sal o un chorrillo de jugo de limón amarillo? Si es así, agréguelo y vuelva a probar.
- Sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta por 4 días.

