

HUMMUS DE GARBANZOS

Poner los garbanzos y los demás ingredientes, menos la sal, en un recipiente un poco alto para que se pueda triturar con el túrmix con facilidad (se puede hacer en la termomix o en un procesador de alimentos). Triturar hasta que quede una consistencia fina.

Probar de sal y ajustar.

Ajustar también el punto de limón, ajo y comino.

Servir con crudités, con tortitas, con pan, como guarnición de pescados o carnes, con verduras cocidas o cereales cocinados tipo arroz, quinoa, etc. También queda muy rico en bocadillos.

INGREDIENTES ECOLÓGICOS

700 gr de garbanzos cocidos
2 cucharaditas de tahín
El zumo de medio limón
1 o 2 dientes de ajo pelados
1 cucharadita de comino en polvo
Un buen chorro de aceite de oliva virgen extra
Sal marina no refinada o pasta umeboshi