

Hummus de Berenjena

El hummus es una forma de no dejar de comer legumbres en verano, pues mucha gente las relaciona únicamente a platos de cuchara, aunque son muy versátiles y podemos hacer infinidad de recetas. El tahin lo podemos sustituir por una cucharada de aceite y oliva y 1/2 de semillas de sésamo.

INGREDIENTES:

- 1 Berenjena pequeña
- 200g Garbanzos conserva
- 1/2 Limón (zumo)
- 1 Diente de ajo
- 1/2 Cucharadita comino molido
- 15g Tahin (pasta de sésamo)
- Hortalizas al gusto: palitos de zanahoria, pimiento, apio,...

1 o 2
Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Partir la berenjena por la mitad y cocinar tapada 6 minutos en el microondas a máxima potencia (700w) o hacer en el horno a 200°C unos 35 minutos hasta que esté tierna.
2. Quitar la piel y triturar junto el diente de ajo pelado y sin el germen, garbanzos, zumo limón, tahin, comino.
3. Rectificar sazónamiento (los garbanzos en conserva llevan sal y el tahin también, puede que no sea necesario añadir más sal) y servir con palitos de hortalizas.