

Hummus de Zanahoria

Me encantan los hummus y no es ninguna sorpresa viendo la variedad que hay en la web. Pueden ser una comida rápida y fresca para un día de verano, un picoteo saludable para tomar con amigos e ideal para llevar a la playa. Y lo mejor es que lo puedes dejar hecho con antelación.

INGREDIENTES:

- 200g Zanahorias
- 200g Garbanzos en conserva
- 1 Diente de ajo
- 15g Tahin o Aceite oliva
- 1/2 - 1 Limón (zumo)
- 1 Cucharada Aceite oliva
- C/s Sal (opcional)
- Verduras y hortalizas al gusto: rabanitos, hojas endivia, tomates cherry, pepino, ...

1 o 2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias, trocear y cocer en agua hirviendo con un poco de sal 15 minutos, escurrir y dejar enfriar (también se puede hacer en el horno 35 minutos a 200°C con un poco de aceite y sal, hechas en el horno queda más sabroso)
2. Triturar junto: zanahorias, garbanzos, tahin, ajo pelado y sin el germen, zumo de limón
3. Rectificar el sazonamiento (sal y zumo de limón).
4. Servir con verduras y hortalizas de nuestra elección.