



Hummus

INGREDIENTES

- 2 1/2 tzs. de garbanzos cocidos
- 2 1/4 cdta. bicarbonato de sodio
- 1 to 2 dientes de ajo
- 1/2 tz. tahini
- 1/2 cdta. comino molido (opcional)
- 1/4 tz. jugo de limón
- 3 cdas. aceite de oliva extra virgen (opcional)
- 3/4 cdta. sal
- Pimentón

ELABORACION

1 Si cocinas garbanzos secos, remójalos durante la noche en agua con 1 1/2 cdta de bicarbonato de sodio. Escurre los garbanzos y colócalos en una olla. Cubre con agua y agrega las 3/4 cdta restantes de bicarbonato de sodio. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento suavemente durante aproximadamente 2 horas, hasta que estén muy suaves. Agrega más agua si es necesario para mantener los garbanzos cubiertos. Escurre los garbanzos y reserva el líquido de cocción.

2 Agrega el ajo a un procesador de alimentos y haz un puré. Agrega los garbanzos tibios (reserva algunos para decorar), el tahini y el comino molido si lo usas. Pulsa unas cuantas veces. Agrega el jugo de limón y la sal y licúa nuevamente. Con la máquina en funcionamiento, agrega lentamente parte del líquido de cocción reservado y el aceite de oliva si lo usas, hasta que el humus esté suave y alcance la consistencia deseada.

3 Extiende el humus en un tazón poco profundo. Rocía con aceite de oliva extra virgen si lo usas. Espolvorea con pimentón y decora con los garbanzos reservados.