

Hummus de remolacha



Ingredientes:

- 500 gr. de remolachas frescas y asadas o cocidas.
- 800 gr. de garbanzos cocidos.
- 1 diente de ajo.
- El jugo de 1 limón.
- 1 cucharadita de comino molido o semillas de comino
- 1 cucharada de tahini (pasta de semillas de sésamo), opcional.
- El zumo de medio limón
- 1 cucharada aceite oliva
- Sal y pimienta molida al gusto

Preparación:

Se lavan bien las remolachas y se pueden hacer de dos maneras. O hervir (ya peladas) hasta que estén blandas, o asar en el horno y pelar una vez hechas.

Llevar a la batidora o chino los garbanzos (sin nada de agua), las remolachas cocidas, peladas y cortadas en cubos, el diente de ajo (sin lo verde del medio), el jugo de limón y, si



tienen, un poquito de tahini. Salar, pimentar y agregar el comino. Procesar un par de minutos, hasta conseguir una pasta consistente. Rociar con sésamo y un poco más de aceite de oliva.

Ojo que el tahini (pasta de semillas de sesamo) es bastante fuerte. Se puede sustituir el tahini por mantequilla de cacahuete. Y si no se tiene, el propio ajo hará que espese la mezcla.

Se pone en un bol, y se sirve o se reserva en la nevera.

Consejo.

Si os parece demasiado podeis hacer media receta, pero este humus se conserva bien en un recipiente de cristal hermetico en el frigorifico, durante una semana.

Para ello es conveniente que cubramos la parte superior con un poco de aceite de oliva virgen extra. No solo lo conservará mejor, sino que evitará que la capa superior se reseque y forme costra.