



Hummus clásico

Ingredientes (para 4 personas):

- 400 g de garbanzos cocidos (1 bote o unos 200 g en seco cocidos)
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- 1 diente de ajo (pequeño)
- Zumo de 1 limón
- 3–4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de comino molido (opcional, pero muy típico)
- Sal al gusto
- 2–4 cucharadas de agua fría (para ajustar la textura)

Para decorar (opcional):

- Un chorrito de aceite de oliva
- Pimentón dulce o picante
- Perejil picado
- Garbanzos enteros (algunos reservados)



Instrucciones:

1. Preparar los garbanzos

Si usas garbanzos de bote, escúrrelos bien y enjuágalos con agua fría.

Opcional: para una textura más suave, puedes pelarlos (quitar la piel fina que los recubre), aunque no es necesario.

2. Triturar los ingredientes base

En un robot de cocina o batidora, añade los garbanzos, el tahini, el ajo pelado, el zumo de limón, el comino y la sal.

3. Añadir el aceite y el agua

Tritura e incorpora poco a poco el aceite de oliva y el agua fría hasta conseguir una textura suave y cremosa.

Ajusta la cantidad de agua según si lo quieres más espeso o más ligero.

4. Probar y ajustar

Prueba el hummus y ajusta sal, limón o ajo al gusto.

5. Servir

Coloca el hummus en un bol, haz un pequeño hueco en el centro con una cuchara y decora con un chorrito de aceite de oliva, un poco de pimentón y, si quieres, unos garbanzos enteros o perejil picado.