



- [INICIO RECETAS](#)
- [RECETAS POR CATEGORÍAS](#)
- [NOTICIAS GASTRONOMIA](#)
- [LIBROS DE COCINA](#)
- [CONTACTO](#)

## Hummus. Receta de Hummus

PUBLICADO EL 09 - 10 - 2012 POR **Javi Recetas**

**Hummus.** Hoy os traigo una receta muy típica de la **cocina árabe**, *el hummus*, un puré de garbanzos que ha ido cogiendo protagonismo en nuestras cocinas. De hecho, hace unos años en España era un plato muy poco conocido y **ahora sin embargo el hummus es una receta que se prepara de forma habitual en muchas casas.**

Además **como el hummus es muy fácil de preparar** te puede venir genial para cuando se presenten visitas en casa y quieras ponerles algo que picar sin que te ocupe demasiado tiempo. ¿Te animas con el hummus? .... **a la cocina!!!!**



**Ingredientes para hacer Hummus** (para unas 6 u 8 personas):

- 2 vasos de garbanzos cocidos de bote (unos 400 gramos)
- 2 cucharadas grandes de tahini (si no tienes esta salsa aquí tienes la [receta de tahini](#))
- 1 diente de ajo
- 1/3 de una cucharada pequeña con sal

- 1/2 cucharada pequeña de comino molido
- el zumo de medio limón
- un poco de pimentón dulce (si es pimentón de La Vera mucho mejor)
- perejil
- un chorrito de aceite de oliva (si es virgen extra mejor)
- 1/2 vaso de agua

### **Receta para hacer Hummus** (para seis u ocho personas):

1. Enjuaga bien los **garbanzos** bajo el chorro de agua del grifo. Escúrrelos y échalos todos en el vaso de la batidora. **Acuérdate** de apartar una cucharada de garbanzos para **decorar el hummus**.
2. Añade a los garbanzos **el diente de ajo pelado, la sal, el comino, el zumo de limón y la salsa tahini**. Bate bien y ve añadiendo **agua poco a poco** hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. **No te pases con el agua**, debe quedar con una textura similar a un [guacamole](#).
3. Ahora **pasa el hummus a un bol** y con una **cuchara** presiona el centro mientras haces círculos con ella. Lo que intentamos es crear una poco de hueco en el centro del hummus para que quede más bonito.
4. Luego **decora con un poco de perejil picado y pimentón al gusto**. Reparte los **garbanzos** que teníamos reservados para decorar.
5. Remata el hummus con **un chorrito de aceite de oliva** y listo. **Fuera de la cocina y a comer!!!!**

### **A comer:**

**Esta receta lleva sésamo (ajonjolí)** entre sus ingredientes (en el Tahini) así que ojo con [el sésamo y las alergias alimentarias](#).

**Si no quieres usar garbanzos de bote puedes cocerlos en casa.** Para hacerlos tienes que ponerlos en remojo la noche antes y dejarlos en el agua 12 horas. Luego enjuágalos y pásalos a una olla con agua caliente, un trozo de cebolla y una hoja de laurel. Deja al fuego hasta que estén tiernos.

La receta cunde para 6 o más personas (ten en cuenta que el hummus suele ser un acompañamiento). **Si quieres más cantidad** simplemente multiplica los ingredientes pero ojo con añadir demasiado ajo 😊

El acompañamiento ideal del hummus es un poco de pan de pita. **Untas el pan con el hummus y lo comes como un paté**, riquísimo!!!!

**Para preparar la receta es mejor usar una batidora de mano** que una batidora americana de vaso. Ésta última requerirá más líquido para batirlo todo bien y el hummus resultante no tendrá demasiado cuerpo.

**Lo normal es añadir el comino al final del todo una vez que el hummus**

**ya está preparado.** Pero como a mi me encanta el sabor que le da el comino y lo añadido al vaso de la batidora al principio para que se mezcle bien con los garbanzos.

Con la [receta de tahini](#) que vimos el otro día en el blog se obtienen unas **2 o 3 cucharadas de tahini**. Justo lo que necesitamos para preparar esta receta de **hummus casero**.

Espero que os guste y lo disfrutéis. Un saludo cocineras y cocineros.

**PD:** Fotografía original de [Javi Recetas](#), si quieres usar esta imagen lee las condiciones de la [licencia](#)

Más recetas en: [Cocina Internacional](#) , [Tapas, Pinchos y Picoteo](#)

Ingredientes: [aceite de oliva](#) , [agua](#) , [ajo](#) , [comino](#) , [garbanzos](#) , [limón](#) , [perejil](#) , [pimentón dulce](#) , [sal](#) , [tahini](#)

¿TE HA GUSTADO? COMPÁRTELO!!

- [Comparte](#)
- [Tuitea](#)
- [Comparte](#)
- [Envía](#)
- [Pinea](#)



# un gastroregalo

obtén un 5% de descuento  
en tu compra en la tienda online  
utiliza el código "javirecetas"

sólo en **misarten.com**



## OTRAS RECETAS:



• [Crema de Calabaza al Curry](#)



•

[Brochetas de Langostinos](#)



•

[Aros de Cebolla Crujientes](#)

HAN COMENTADO:

1. [Fermín Mapache](#) ha comentado:  
[9 October 2012](#)

Siempre me queda pendiente hacer el hummus y no sé por qué nunca lo hago.

Una receta genial, fácil, simple, rápida y que queda fenomenal para cualquier reunión 😊

Un saludo mapache 😊

2. [libia](#) ha comentado:  
[9 October 2012](#)

Que rico!!! Me encanta el humus!!!!!! Gracias guapo 😊

3. Carolina ha comentado:

[9 October 2012](#)

Gracias Javier, no la he probado nunca, pero puedes estar seguro q lo hare.  
Besos

4. [Susana](#) ha comentado:

[10 October 2012](#)

En casa nos encanta, probaré realizar tu receta.

5. INMA ha comentado:

[10 October 2012](#)

Javi, me encanta que te animes con este tipo de recetas. El hummus lo suelo hacer mucho en casa y deciros que si lo acompañáis con crudites (verduras cortadas crudas) queda genial el plato, a mi me encantan con zanahorias en bastoncitos. Mil graciasy un abrazo

6. Silvia ha comentado:

[10 October 2012](#)

Cuánto aguanta en la nevera?? Muchas gracias Javi, soy una gran fan!

7. [Helena del Valle](#) ha comentado:

[10 October 2012](#)

Pues buenísimo con tostas y crudités una cena o un picoteo sanisimo y muy muy rico, gracias máquina.. Besitos

8. Belen ha comentado:

[10 October 2012](#)

jajaja, pero que casualidad!! justo lo que habia decidido hoy hacer de cena!! pues nada, me quedo con tu receta para prepararlo 😊

9. [marivi](#) ha comentado:

[10 October 2012](#)

me encanta, yo lo hago mucho, me dirás después de vivir 6 años en Beirut...me encantó la receta de tahini, ya que no siempre la encuentro o tengo a mano (ahora estamos en Costa Rica), me encantan tus explicaciones

10. Aralar ha comentado:

[10 October 2012](#)

Hola Javi,

Ya tengo receta para mañana. Había pensado poner cocido de garbanzos pero probaré tu receta que seguro que está riquísima.

Una de mis hermanas cuando era pequeña, recuerdo que siempre comía los garbanzos aplastados con un tenedor, mezclados con un poco de caldo del cocido. Esta receta me ha recordado aquellos tiempos 😊

11. Sergio ha comentado:

[11 October 2012](#)

Hola Javi.

Era un habitual lector de tu blog, pero hace algo más de un año me hice vegano y evidentemente la mayoría de tus recetas no me sirven. De todos modos sigo suscrito porque me gusta ver tus técnicas y tus fotos.

Me alegra ver tus dos últimas recetas. Como sugerencia te pediría que si puedes etiquetes las recetas como “vegetariana” o “vegana” o “con alternativa vegana” cuando así sean.

Muchas gracias y ánimo con tu labor.

12. SUSANA ha comentado:

[11 October 2012](#)

Hola Javi,

soy una gran consumidora de Hummus, pues creo que es un aperitivo muy sano. Yo lo presento en la mesa así:

corto unas rebanadas de pepino de 2 cm, aprox. le añado algo de sal, y pongo el hummus con una cucharilla encima del pepino, luego le pongo el pimentón y el aceite de oliva.....mmmmmmm, riquísimo.

Pruebalo y me cuentas.

13. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[11 October 2012](#)

@Fermín tu los has dicho, perfecta para cualquier reunión.

@libia a servir 😊

@Carolina ya me contarás que tal la receta.

@Susana ok!!

@INMA que ricas las crudites, últimamente me estoy aficionando mucho a comer verduras crudas y como dices vienen genial para el hummus.

@Silvia al llevar agua no aguanta demasiado. Yo si lo como de un día para otro lo noto más rico, pero no dejaría el hummus más de 3 días en la



nevera.

@Helena gracias a ti encanto!!!

@Belen pues no dejes de contarme como te ha quedado.

@marivi me alegro un montón que te vengan tan bien ambas recetas (hummus y tahini).

@Aralar es que los garbanzos dan mucho vicio, entiendo perfectamente a tu hermana!!!

@Sergio pues me alegro de que a pesar de tu conversión sigas suscrito y me parece muy interesante lo que propones de etiquetar las recetas como vegetarianas 😊

@SUSANA menuda presentación te has marcado con ese pincho de hummus. Qué rico!!!

Un saludo cocina!!!

14. mamanena ha comentado:

[11 October 2012](#)

JAVI! que placer saludarte y a la vez agradecerle esta receta que me fascinara hacerla y no la tenia...se que quedara como todo lo que preparas...EXCELENTE un abrazo. mamanena.

15. DANILO TORRES ha comentado:

[11 October 2012](#)

hola javi que buenisimas recetas que DIOS t bendigas y estamos muy agradecidos con tu profesionalidad

16. Norah ha comentado:

[13 October 2012](#)

Gracias Javi! nunca la probé

17. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[13 October 2012](#)

@mamanena me alegro mucho de servirte de ayuda en tu cocina.

@Danilo gracias.

@Norah pues espero que te animes a preparar la receta en casa.

18. [ABfilos](#) ha comentado:  
[13 October 2012](#)

Muy interesante, Javi. Voy a hacerla hoy mismo. Podrías complementar la receta del tahini y esta del humus con una nueva de falafel, que no me acaban a mí de salir perfectos.

19. [paola](#) ha comentado:  
[14 October 2012](#)

ser un cheff??? el hambre nos mata y caballero a cocinar  
ricoooooooooooooooo!!!!!!! me encanta

20. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[14 October 2012](#)

@ABfilos tomo nota, la tengo pendiente y como a ti a mi también me falta practicar más con mis falafel para quedarme bien satisfecho con el resultado.

@paola 😊

21. [Emi](#) ha comentado:  
[15 October 2012](#)

Tiene una pinta estupenda.

22. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[16 October 2012](#)

@Emi me alegro de que te guste la pinta que da la foto 😊

23. [Carmen](#) ha comentado:  
[16 October 2012](#)

Javi, tiene una pinta estupenda. Y además es una forma diferente para comer legumbres.

24. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[16 October 2012](#)

@Carmen claro que si, ademas resulta una forma refrescante de comer garbanzos!!!

25. [Belen](#) ha comentado:  
[19 October 2012](#)

Pues me salió muy bueno, por supuesto! El otro día probé a sustituir los

garbanzos con una berenjena asada y estaba espectacular, para repetir las dos recetas!

26. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[19 October 2012](#)

@Belen que bueno y gracias por tu aporte!!!

27. PEPI ha comentado:  
[20 October 2012](#)

Muy buena la receta umus

28. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[21 October 2012](#)

@PEPI anímate con otras recetas del blog!!!

29. Rayos ha comentado:  
[2 November 2012](#)

Pues esto también tiene que estar muy bueno... La semana que viene lo haré... Por cierto, en algunos sitios he visto que venden garbanzos congelados, aunque los que he probado no estaban muy buenos y sabían harinosos... Por cierto ¿Se podría hacer esto con harina de garbanzos? Es que el otro día en la herboristería compré medio kilo de harina de garbanzos y no tengo muy claro qué haré con ella..

30. [Cordoba Delivery](#) ha comentado:  
[2 November 2012](#)

Estaba buscando exactamente lo que encuentre! Lo voy a preparar para esta noche y te comento! Muchas gracias

31. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[3 November 2012](#)

@Rayos la harina de garbanzos en cadiz se usa para las panizas y las tortillas de camarones. No tengo publicada ninguna de las dos recetas pero lo haré 😊

@Cordoba me alegro de que te guste la receta.

32. Sergio ha comentado:  
[11 November 2012](#)

Estupenda receta, solo mejorable pelando los garbanzos, ya que la piel al ser principalmente celulosa es bastante indigesta. Da un poco de trabajo

pero el cambio es espectacular en cuanto a sabor y evitas los problemas de digestión.

Saludos

33. [Sandra](#) ha comentado:

[11 November 2012](#)

Que bueno está el hummus de garbanzos. En casa nosotros lo tomamos acompañado de pan de pita tostado.

La foto del plato te ha quedado estupenda!

Saludos!

34. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[13 November 2012](#)

@Sergio pues si tienes paciencia para pelar los garbanzos estoy seguro de que mejorará mucho el plato 😊

@Sandra muchas gracias!!!

35. paco ha comentado:

[5 December 2012](#)

sale riquísimo, les dar un consejo. yo soy partidario de hacer todo casero y mimar las especias para que suelten todo su sabor.

el comino (como otras especias) lo debes tener en grano, NO MOLIDO, y en el momento lo machacas en mortero, usas menos y da mas aroma y no amarga. saludos a todos y que aproveche.

36. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[5 December 2012](#)

@paco estoy totalmente de acuerdo contigo con lo del comino!!

37. [Berta](#) ha comentado:

[15 December 2012](#)

Sana y sabia la cocina árabe: garbanzo + el pan de acompañamiento + la grasa saludable del sésamo = valor nutricional altísimo.

ya saben el aperitivo que deben incluir en su dieta para salir de los pringosos y caros "snacks" judeoyankis, básicamente sal, fécula, grasa de palma y aditivos.

Una cocinera madrileña, que no deja de aprender del Islam.

38. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[17 December 2012](#)

@Berta me alegro de que te guste tanto el hummus!!!

39. Clara ha comentado:

[21 December 2012](#)

Que pinta tiene el hummus que has hecho!!! Estaba buscando una receta para hacerla en casa. Me voy animar con esta.

Me gustaría saber si ¿se puede prescindir del tahini en la preparación del hummus?

Acabo de crear mi blog, bueno aun está en desarrollo espero mejorar y aprender cada día. Me gusta mucho tu blog!!!

<http://losantojosdeclara.blogspot.com.es/>

40. daniel ha comentado:

[27 January 2013](#)

recien hice la receta,el problema es que las semillas de sesamo,no se disuelven totalmente en la procesadora,y eso que las paso muchas veces,y se notan,les faltara agua?,que alguien me aconseje,gracias

41. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[31 January 2013](#)

@Clara se puede prescindir pero pierde gracia.

@Daniel si te fijas en el paso a paso del tahini verás en las fotos que siempre queda un poquito de grano, no te preocupes que es normal.

42. roberto ha comentado:

[21 February 2013](#)

Bueníiiiisima tu receta gracias!!!

He probado dos diferentes ya ambas excelentes. Quizás me ha gustado más una que otra porque he utilizado un pimentón más picante (no dulce como ponen las dos recetas que he consultado). Sin tahini tiene una textura diferente y menos sabor pero igual de buena.

te dejo la otra variante que me llegó por una amiga. Más rápida pero quizás no taaan rica

Genial tu pagina!

<http://hanselygreta.blogspot.com.es/2013/02/receta-de-hummus.html>

43. montse ha comentado:



[7 March 2013](#)

Hola buenos días,  
a ver si alguien me contesta, encuentro la receta perfecta y seguro que la voy a hacer pues ayer estube cociendo toda la tarde (más de 4 horas) garbanzos y aún están duritos, alguien sabe si ahora que los tengo a la nevera puedo ponerlos a la olla rápida y de reblandecerán (hice el remojo de más de 12 horas, y no dejaron de hervir)  
muchas gracias  
montse

44. danilo ha comentado:

[11 March 2013](#)

una ves hecho el hummus cual es la mejor forma de guardarlo osea me gustaria hacerlo para q me dure y ir utilizando con lo que lo quiera acompañar

45. danilo guyo ha comentado:

[11 March 2013](#)

holaaa

yoquiero hacer hummus pa q me dure un mes cual seria la mejor formas las mejores condiciones para guardarlo

46. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[14 March 2013](#)

@roberto me paso por allí y gracias.

@montse a veces pasa que no hay forma de poner los garbanzos blandos. Si los metes en la olla rápida, aun después de la nevera, los pondrás blandos seguro.

@danilo en tarro hermético dura un par de días en el frigorífico.

47. Mariana ha comentado:

[18 March 2013](#)

Acabo de prepararlo y ha quedado exquisito, iide 5 estrellas!! Muy buena receta, gracias por compartirla.

48. Sergio ha comentado:

[3 April 2013](#)

Muy bueno el Hummus,pero yo suelo cambiar el comino por pimienta negra

molida. Si os gusta el hummus, probad con el Baba Ganoush, en esencia la receta es la misma solo que cambiando garbanzos cocidos por berenjena horneada, (sin la piel). En este caso no hace falta añadirle agua ya que la pulpa de la berenjena no es tan seca como el garbanzo.

Nota: Por fortuna, la pasta tahini a día de hoy se puede encontrar en cualquier tienda de dietética o herbolarios...

49. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[4 April 2013](#)

@Mariana gracias.

@Sergio gracias por tu aporte y espero publicar algún día el Baba Ganoush!!!

50. vanesa ha comentado:  
[13 May 2013](#)

Hola, me ha encantado esta receta. Yo he cambiado un ingrediente para la salsa tahini, en vez de semillas de sésamo puse semillas de lino, la verdad es que ha quedado muy rico de sabor y la textura es la misma. Pero he tenido un problema, al echar el agua me he pasado de cantidad y me ha quedado demasiado líquido, no ha quedado con la textura adecuada. Mi pregunta es ¿cómo podría corregir este error? gracias

51. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[17 May 2013](#)

@vanesa una vez que te has pasado con el agua solo te queda añadir más semillas, no hay otra solución.

52. Margarita Schultz ha comentado:  
[18 May 2013](#)

Hola amigos!  
escribo desde Buenos Aires

Había olvidado los ingredientes y tenía los garbanzos cocidos! Gracias por la receta. Yo reemplazo el comino con un poco de pimienta negra. Y no pongo agua, solo jugo de limón.

Ah! y para que la procesadora muele bien todo, hay que dejar día y medio remojando los garbanzos y después cocerlos bien con abundante agua.

Queda muy cremoso así!

Un saludo desde este lado del charco!

Margarita

53. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[23 May 2013](#)

@Margarita muchas gracias por tu aporte.

54. Marieta ha comentado:  
[8 June 2013](#)

¡Javi! ¡Qué crack! ¡Una receta espectacular!  
Viendo el resto de recetas, ahora mismo iría al supermercado y me pondría a cocinar como loca, lo malo es que está cerrado a estas horas...  
Muchas gracias.

55. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[13 June 2013](#)

@Marieta jajaja, bueno pues vete animando “poco a poco” con otras recetas y me vas contando 😊

56. Claudia Aguilar ha comentado:  
[20 June 2013](#)

GRACIAS!!! Soy madre de dos chicos que disfrutan de la buena comida. No cocino porque trabajo a tiempo completo, pero me interesa aprender sobre la base de delicioso y sano.... al buscar en internet, encontré a javirecetas y me encantó: fácil, detallado, bien informada, ilustrado.... etc., para alguien como yo que soy nueva en esto. Desde hoy, me involucraré más en la cocina y sorprenderé a mis pequeños con las recetas de javi!!!!

57. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[20 June 2013](#)

@Claudia muchas gracias por elegir este blog para ayudarte en la cocina!!

58. Marahe ha comentado:  
[28 June 2013](#)

Hasta ahora descubro esta página y me encanta!!! Las recetas están muy bien explicadas, con detalles extra de mucha ayuda. Gracias por su receta de hummus!

59. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[5 July 2013](#)

@Marahe gracias a ti por cometar.

60. Juana Mari ha comentado:  
[18 July 2013](#)

Hola Javi.Quería agradecer tu amabilidad a la hora de responder a todos tus seguidores.

Ya puestos, quería hacerte una pregunta a cerca del hummus que se me ha ocurrido mientras leía la receta.

Me ha quedado claro que el hummus es una especie de paté de garbanzos, pero quería saber si podría considerarse hummus a cualquier paté hecho con otras legumbres (pensando en cómo comer legumbres de otra forma que no sea guisadas o en ensaladas).Hasta hoy no había oído hablar de ello. Es que he leído una receta de hummus con bacalao (o con una variante de atún) y me voy a animar con la combinación.

Abusando de tu amabilidad quería hacerte otra pregunta.Si el sésamo no está tostado, además de la dificultad para trituirarlo y el cambio de sabor en la pasta, quería saber si resulta algo indigesto o provoca algún problema gástrico.

Gracias de antemano.

61. Juana Mari ha comentado:

[18 July 2013](#)

Hola Javi.

Quería hacerte dos preguntas en relación al hummus, el cual he descubierto hoy, viendo una receta con bacalao.

Se me hace cansado comer legumbres en guiso o ensalada casi siempre, y al leer esa receta he pensado que podía incluir otra forma.

¿Se puede considerar hummus al hecho con otra legumbre que no sea garbanzo?Aunque creo que me arriesgaré a probar distintas combinaciones.

Y ¿si no se tuesta el sésamo puede resultar indigesto?.

Gracias de antemano.

62. a la olla criolla ha comentado:

[20 July 2013](#)

gracias por estas recetas y por la manera didáctica de ponerlas al alcance de todos los felicito desde chile con cariño

63. roxio ha comentado:

[22 July 2013](#)

Me ha salido Buenisimo,,, muchas gracias por esta rica,sana y nutritiva receta.

64. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[25 July 2013](#)

@Juana se puede hacer pate de todo lo que se te ocurra, pero no sería

hummus si no es de garbanzos, porque creo que la palabra significa pasta de garbanzos o algo así. El sésamo sin tostar que yo sepa no resulta indigesto.

Gracias a todos por comentar!!

65. marc ha comentado:

[27 July 2013](#)

Hola solo comentar que te has pasado con las proporciones del comino. con 5 gramos o cucharadita de cafe es mas que suficiente. Un saludo!

66. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[6 August 2013](#)

@marc he cambiado la lista de ingredientes para que nadie se lie.

67. [Ali](#) ha comentado:

[6 August 2013](#)

Acabo de terminar de elaborar tu receta incluido el tahini, eso si creí mas conveniente quitarle la piel a los garbanzos.

En cuanto al comentario anterior de Marc, ha debido confundirse un poco.. creo que, como indicas en los ingredientes, un 1/3 de cucharada pequeña de comino es una cantidad estupenda, incluso inferior una cucharadita de café como él comenta. igual ha pensado que era de 1 a 3 cucharadas...

Bueno, que es una receta perfecta y muy similar a la que degusté en países árabes.

Por cierto, tmbien he probado pasta de berenjena que se hace de la misma manera, aunque no sea humus, y tambien está muy buena.

Gracias por la receta! Un saludo,  
Alicia.

68. felipe ha comentado:

[9 August 2013](#)

esta muy buena la receta yo he variado un poco y lo he hecho con queso crema o crema agria, yogurt griego o natural, salsa teriyaki, y unas gotas de limon

69. Marta ha comentado:

[10 August 2013](#)

Cuando dices cucharada ¿te refieres a cuchara sopera, de postre o de café?  
Y entiendo que siempre hablamos de la misma cuchara ¿no?

70. [Javi Recetas](#) ha comentado:



[11 August 2013](#)

@Ali gracias por tu aporte!!

@felipe que bueno.

@Marta he cambiado los ingredientes, mira de nuevo que creo que ahora está más claro.

71. Marta ha comentado:

[12 August 2013](#)

Gracias!

Cucharada grande = sopera; cucharada pequeña = café.

Se me ha ido un poco la mano con la tahína porque las cucharadas las he puesto colmadas pero tomo nota y la próxima vez serán dos cucharadas grandes rasas. Y con el comino me ha pasado más o menos igual pero eso no lo corregiré porque me pasa como a ti, me gusta.

A pesar de mis excesos ha quedado muy bueno.

Gracias de nuevo.

72. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[16 August 2013](#)

@Marta seguro que la próxima vez te sale perfecta 😊

73. TERESAGARCES DE LIMA PERU ha comentado:

[26 August 2013](#)

YA ESTOY PREPARADA PARA HACWELO EN MI PROXIMA REUNION FAMTLIAR, GTACIAS A TODOS POR SUS RECETAS..YA LES CONTARE COMO MESALIOii...

74. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[27 August 2013](#)

@TERESA espero que te quede muy rico tu hummus.

75. Carmen ha comentado:

[1 September 2013](#)

hice el hummus y la salsa tahini y me quedo riquisimo gracias

76. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[8 September 2013](#)

@Carmen que bueno. Apunto un éxito para este hummus y la salsa tahini!!

77. Raquel ha comentado:

[24 September 2013](#)

Lo acabo de hacer y está riquísimo! muchas gracias por la receta Javi!

78. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[26 September 2013](#)

@Raquel que bueno. Apunto otro éxito para este hummus casero!!

79. [Elisa](#) ha comentado:

[23 October 2013](#)

Muchas gracias por tu receta. Me ha salido genial! Está delicioso!Llevaba mucho tiempo detrás del Hummus y hoy me decidí a hacerlo. Además he tenido que hacer la tahina, porque la que tenía llevaba mil años esperando... jaja!

Un saludín!

Elisa.

80. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[24 October 2013](#)

@Elisa que bueno, me alegro mucho de que este hummus te haya gustado



81. Tere ha comentado:

[12 December 2013](#)

Ya lo hice y quedo riquísimo muchas gracias

82. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[20 December 2013](#)

@Tere guay!!

83. Jorge ha comentado:

[6 January 2014](#)

Muchas Gracias por la receta, me ha gustado aunque yo le he incorporado un poco de yogur griego natural, cebolla morada a trocitos y rayadura de gengibre.. Saludos

84. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[9 January 2014](#)

@Jorge me gusta ese toque que le has dada a tu receta de humus 😊

85. vanessa ha comentado:

[14 January 2014](#)

gracias! genial

86. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[14 January 2014](#)

@vanessa me alegro de que te guste esta receta.

87. pepo ha comentado:

[18 January 2014](#)

Garbanzos y sésamo son de las legumbres más ricas en calcio. Tomando cada día un poco de hummus o tahín se complementan perfectamente, en cuanto a aporte de calcio se refiere, aquellas dietas que deben prescindir de los productos lácteos.

88. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[19 January 2014](#)

@pepo gracias por tu aporte.

89. sga\_sophie ha comentado:

[25 January 2014](#)

Acabo de hacer tu receta y está riquísimo, solo dos cosas: se puede congelar? Y los garbanzos no hay que cocerlos en frío para q no se pongan duros?

90. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[26 January 2014](#)

@sga\_sophie es justo al revés, los garbanzos siempre hay que cocerlos empezando con agua caliente para que no se pongan duros 😊

Lo de congelar no lo he probado nunca. Si lo haces ya me cuentas.

91. jaime ha comentado:

[29 January 2014](#)

hola javi mi pregunta es si el hummus se sirve caliente o frío espero respuesta muchas gracias y sigue así

92. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[7 February 2014](#)

@jaime se puede servir templado o frío. Muy caliente no me gusta 😊

93. sga\_sophie ha comentado:

[12 February 2014](#)

Finalmente lo he congelado en raciones individuales y sigue estando rico.

94. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[13 February 2014](#)

@sga\_sophie gracias por la info!!

95. favio ha comentado:

[28 February 2014](#)

Amigo buen dia

Favio desde Peru.

GENIAL la receta del Hummus, voy tratando de hacerlo mejor iiii

Los garbanzos, como mejor se preparan????

favio.

96. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[4 March 2014](#)

@favio para esta receta lo mejor es comprarlos cocidos.

97. quique5 ha comentado:

[4 March 2014](#)

Muy fácil y muy rico!! yo lo tomo con tortitas pasadas por la sartén

98. magda ha comentado:

[22 March 2014](#)

Hola Javi,

Hoy he hecho hummus en una batidora de vaso, siguiendo tu receta. Me ha quedado genial. La textura como un paté (quizá un poco más ligero) pero al final el motor sacaba humo y olía a quemado (espero no habérmela cargado). No sé si las batidoras de vaso son apropiadas para batir algo tan espeso... ¿tu usas una especial, o un robot de cocina, o se pueden ir echando los garbanzos poco a poco?

99. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[2 April 2014](#)

@quique5 que bueno.

@magda usa una batidora de mano, de la que se usa para hacer mayonesa.

100. magda ha comentado:

[24 April 2014](#)

Hola Javi! Pues si... antes de tu comentario lo hice con la de vaso y ahora, aunque funciona, continúa oliendo a quemado 😊  
Me quedó genial, por cierto. El próximo con la batidora de brazo. Gracias!

101. Piluka ha comentado:

[24 April 2014](#)

Me encanta como explicas las recetas!!! Me encanta tu página!!! Ojalá tuviera más tiempo para cocinar muchas de las recetas que propones. Por cierto, el hummus me quedó de escándalo!

102. Miguelón ha comentado:

[1 May 2014](#)

Para aquellos que les cueste triturar las semillas de sésamo, recomiendo utilizar un molinillo de café eléctrico y queda perfecto, con la consistencia deseada. Luego en un bol se le añade agua o un poco de aceite (de sésamo si se quiere). El molinillo es francamente útil para triturar frutos secos, cualquier tipo de semillas o para hacer azúcar glas, ya que permite emplear pequeñas cantidades.

103. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[8 May 2014](#)

@Magda a ver la próxima!!

@Piluka que bueno y muchas gracias.

@Miguelón gracias por el consejo.

104. jessie ha comentado:

[25 May 2014](#)

hola.

si cocino los garbanzos naturales, por cuanto tiempo de deben cocinar? se que se deben dejar en remojo por doce horas, pero por cuanto tiempo se deben cocinar? o es hasta que este suaves'

Gracias

105. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[26 May 2014](#)

@jessie depende de la dureza del agua (cantidad de minerales) y de la potencia del fuego. Tienes que dejarlos hasta que estén blandos.



106. jose ha comentado:

[27 May 2014](#)

Hola Javi,  
es la mejor receta de Hummus que he encontrado, felicidades!!

Dos apuntes:

Yo el agua utilizo la propia de haber cocido los garbanzos.

Si cambias garbanzos por lentejas y mantienes la misma receta queda un hummus de lentejas espectacular!

107. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[29 May 2014](#)

@Jose tendré que probarlo. Gracias por tu aporte!!

108. Paula ha comentado:

[14 June 2014](#)

Hola Javi, me encanta esta receta! Y muy buenas y claras tus explicaciones, muchas gracias! Mi única duda es el aceite de oliva, supongo lo mencionas para poner al final, un chorrito como para la presentación, es así?

109. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[16 June 2014](#)

@Paula si así es. Lo dice el paso número cinco de la receta 😊

110. Ce ha comentado:

[20 June 2014](#)

Hola, mi pregunta es si lleva comino o pimentón. Porque al detallar los ingredientes dice pimentón y luego al explicar los pasos dice comino... Yo creo que es pimentón pero quiero confirmarlo. Muchas gracias

111. [David](#) ha comentado:

[24 June 2014](#)

Muchas gracias por el aporte. La receta me sale más o menos, el problema lo tengo siempre con el Tahini, no me cuadran tus proporciones 2 a 1, al final le pongo la misma cantidad de Sésamo que de agua.

¿Qué estoy haciendo mal?

Gracias y un saludo, David

112. Sensi ha comentado:

[28 June 2014](#)

Hola Javi! Recién descubro tu web. Muy buena; clara y sin “paja”. Genial.  
¡Por cierto! ¡¡El hummus me ha quedado de vicio!!! Muchísimas gracias. Un saludo

113. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[2 July 2014](#)

@Ce el comino va en el puré con los garbanzos y luego arriba puedes ponerle un poco junto al pimentón o poner solo el pimentón.

@David estás siguiendo la receta de tahini del blog??

@Sensi que bueno 😊

114. [Andrea](#) ha comentado:  
[2 July 2014](#)

Me quedó igualito al hummus comprado. Un éxito, y re fácil de hacer. Gracias!!!

115. [Javi Recetas](#) ha comentado:  
[3 July 2014](#)

@Andrea que bueno!!

116. [veronica](#) ha comentado:  
[23 July 2014](#)

Hola tenia 1/4 kg de garbanzos cocidos y no sabia que hacer y he hecho esta receta en dos minutos y esta para chuparse los dedos!! Con pan de pita cortado a triangulitos mmnnnnn es perfecto para reuniones, si os invitan a cenar ya sabeis que llevar para quedar bien 😊

117. [veronica](#) ha comentado:  
[23 July 2014](#)

por cierto yo el chorrito de aceite y el pimenton lo he añadido cuando lo batia y le he hechado bastante mas sal porque uso sal de himalaya que es mas sana.

118. [Sandra](#) ha comentado:  
[29 July 2014](#)

Javi,SOS un genio,yo vivo en Uruguay y es muy difícil conseguir tahini,siempre hice el humus sin el,pero fue tan fácil tu explicación que lo hice y me quedo mucho mas rico.  
Gracias por compartir con nosotros tu pasión por la cocina y hacernos la

mas fácil.  
Bs desde Uruguay  
Sandra

119. Claudio ha comentado:

[20 August 2014](#)

Lo hicimos y salió muuuy rico .Muchas graciasss

120. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[21 August 2014](#)

@verónica gracias por compartir.

@Sandra que bueno 😊

@Claudio me alegro de que te quedara rico el hummus.

121. [Lucia Batidoras](#) ha comentado:

[25 September 2014](#)

Hola Javi!

Mi primera visita al blog, y me lo guardo en favoritos! Muy buenas ideas per aquí. 😊

Un beso!

122. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[8 October 2014](#)

@Lucía bienvenida al blog.

123. un tio que come mucho ha comentado:

[10 October 2014](#)

¿la cantidad no es excesivamente poca para 6 u 8 personas?

124. sandra ha comentado:

[14 October 2014](#)

¿Qué hago si me quedo salado? ¿ como puedo arreglarlo?

125. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[17 October 2014](#)

@un tio que come mucho, ten en cuenta que es para un aperitivo, si comes mucho seguro que se te queda corto 😊

@sandra lo veo difícil arreglar el humus salado. ¿Pudiste hacerlo?

126. manuela ha comentado:

[20 October 2014](#)

A mi hijo le encanta el humus y ya lo he hecho un par de veces y esta encantado de como queda de bueno. Muchas gracias por vuestra ayuda

127. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[22 October 2014](#)

@manuela encantado de ser de ayuda en tu cocina.

128. Bea ha comentado:

[23 October 2014](#)

Gracias por la receta! creo que me pondré hoy con ella. Como no nos gusta el comino, ¿no pasa nada por prescindir de él verdad?

129. [Lunegra](#) ha comentado:

[6 November 2014](#)

Mmmmmmmm rica rica Javier. Acabo de hacerla y nos hemos pegado un almuerzo inmejorable 😊

130. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[9 November 2014](#)

@Bea el comino le da un sabor muy especial y es casi imprescindible, pero si no te gusta quítaselo y a ver como queda 😊

@Lunegra qué bueno. Un saludo!!!

131. Carmen ha comentado:

[15 November 2014](#)

Acabo de hacerla , incluyendo hacer la tahina , y me salido muy rica. He puesto la mitad de garbanzos , y el sabor muy rico.

132. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[18 November 2014](#)

@Carmen qué bueno. Apunto otro éxito para esta receta de hummus.

133. Aleja Quevedo ha comentado:

[9 December 2014](#)

No soy vegetariana, pero quise intentar esta receta porque estoy buscando alternativas más saludables.

Me pareció deliciosa esta receta, debo aceptar que estaba un poco

escéptica, pero cuando la probé...! WOW!!!

DELICIOSA!

Muchas gracias por compartirla



134. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[12 December 2014](#)

@Aleja qué bueno que el sabor de este Hummus te convenciera!!!

135. Melo ha comentado:

[13 December 2014](#)

COJONUDO

Muchas Gracias, Javi!

Mi primera vez fue con tu receta. Me quedé corto con el comino por miedo, pero luego lo arreglé; es lo que le da la chispa. Pimentón según gusto y calculando por el color del hummus. ¡Fantástico!

Para picar con pan tostado es de lo mejor.

136. Mireia ha comentado:

[13 December 2014](#)

La verdad que lo probé de hacer una vez y no me salió bien, pero con tu receta queda perfecto!! No hace falta variar nada, todo esta en la cantidad que toca, y los sabores quedan súper armónicos! El hummus me encanta, y el haber encontrado esta receta me facilita el poder hacerlo en casa. Mil gracias!! ^^

137. [Javi Recetas](#) ha comentado:

[23 December 2014](#)

@Melo tienes toda la razón, el comino es la esencia de esta receta. Me alegro mucho de que te haya gustado 😊

@Mireia qué bueno. Ahora espero que te animes con otras recetas del blog y me cuentes!!

ANÍMATE Y DEJA UN COMENTARIO:

Nombre

Correo



Web (no obligatorio)

Rellena este campo y pincha en enviar:

 - 3 = 2

## HOLA! QUÉ TAL?

Soy Javi Recetas y te doy la bienvenida a mi cocina. Me encanta la informática, la fotografía y la cocina y desde 2008 publico mis recetas en este blog ....

[saber más »](#)

- [105k](#)
- [14k](#)
- [9k](#)
- [0.5k](#)
- [3k](#)
- [+40k](#)

BUSCAS ALGUNA RECETA?

Busca en el blog ...	BUSCAR
Escribe aquí tu correo ...	SUBSCRIBETE

Si quieres recibir las recetas de cada día escribe tu correo aquí arriba y pincha en SUBSCRIBETE. Es gratis!!!

## Creando Marca



## Recien Salidas del Horno

- [Turrón de Chocolate Crujiente](#) -
- [Rollitos de Pasta Brick con Salsa Pedro Ximenez con Pasas](#) -
  - [Brochetas de Langostinos y Pescado](#) -
  - [Roscón de Reyes. Receta Definitiva!!!](#) -
    - [Como Montar Nata Fácilmente](#) -
- [Rollitos de Lomo de Cerdo con Salsa Barbacoa Mediterránea](#) -
  - [Tartaletas de Paté de Marisco y Berenjena de Almagro](#) -
    - [Canapé de Queso de Cabra con Maracuyá](#) -
  - [Chapata de Ternera y Salsa Cinco Pimientas](#) -
    - [Aros de Cebolla](#) -
    - [Pitas de Pollo y Salsa de Mostaza con Miel](#) -
- [Flamenguines de Jamón, Espinacas y Salsa de Queso Cabrales](#) -
  - [Arroz Caldoso](#) -
- [Pincho de Queso de Cabra, Cebolla Caramelizada y Salsa PX](#) -
  - [Crema de Calabaza al Curry con Langostinos](#) -
    - [Espaguetis con Gambas al Ajillo](#) -
    - [Flan de Huevo. Receta Casera](#) -
  - [Crepes Salados. Receta de Crepes Rellenos](#) -
    - [Crepes - Receta de Crepes](#) -
    - [Dulce de Leche](#) -

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES!!

- 
- 
-

- 
- 
- 

NO TE PIERDAS NADA DEL BLOG!!

SUBSCRIBETE

Si quieres recibir las recetas de cada día escribe tu correo aquí arriba y pincha en SUBSCRIBETE. Es gratis!!!

RECETAS POR CATEGORÍAS!!

- [Bebidas y Cócteles](#)
- [Blogs de cocina recomendados](#)
- [Cocina Internacional](#)
- [Comida China](#)
- [Comida Italiana](#)
- [Comida Mexicana](#)
- [Cremas y Sopas](#)
- [Libros de Cocina](#)
- [Postres, Dulces y Tartas](#)
- [Recetas Caseras](#)
- [Recetas de Arroz](#)
- [Recetas de Atún](#)
- [Recetas de Cádiz](#)
- [Recetas de Calabacín](#)
- [Recetas de Carne](#)
- [Recetas de Ensaladas](#)
- [Recetas de Foie](#)
- [Recetas de Gambas](#)
- [Recetas de Guisantes](#)
- [Recetas de huevos](#)
- [Recetas de Mama](#)
- [Recetas de Navidad](#)
- [Recetas de Pasta](#)
- [Recetas de Patatas](#)
- [Recetas de Pescado](#)
- [Recetas de Pimientos](#)
- [Recetas de Pollo](#)
- [Recetas de Queso](#)
- [Recetas de Salsas](#)
- [Recetas de Setas](#)
- [Recetas de Verduras](#)
- [Recetas Fáciles y Cocina Fácil](#)

- [Recetas FussionCook](#)
- [Recetas Sanas](#)
- [Sobre Javi Recetas](#)
- [Tapas, Pinchos y Picoteo](#)
- [Técnicas de cocina](#)
- [Vídeos de Cocina](#)
- [Vídeos de Javi Recetas](#)

[ENTRADAS \(RSS\)](#) | [LICENCIA](#) | [CONTACTO](#) | [AVISO LEGAL](#) | [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[ARRIBA](#)

- [Cocina & recetas](#)

## **[Portada de hola.com, tu revista en internet](#)**

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar tu navegación y dar un servicio más personalizado. [Política de Cookies.](#) [OK](#)

Esta web utiliza cookies propias y de terceros para analizar tus preferencias de navegación y darte un servicio más personalizado. Si continúas navegando, entendemos que acepta su uso según nuestra [Política de Cookies.](#) [Aceptar](#)