



## HUMMUS

(Tiempo de elaboración: 30 minutos) (Raciones: 3 personas)

## <u>Ingredientes</u>

- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de tahín (sésamo tostado)
- Zumo de 1/4 de limón.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de comino molido.
- Sal
- Decoración: sésamo tostado y pimentón dulce

## Elaboración

Aquí os muestro una receta fantástica de la cocina marroquí para tomar con amigos y que es muy saludable.

Podéis tomarlo con bastones de zanahoria o pepino.



- Colocamos en un vaso batidor los **garbanzos**, el **tahín**, el **comino**, zumo de ¼ de **limón**, 2 dientes de **ajo** pelado, el **aceite** y la **sal**.
- Trituramos hasta obtener una crema suave y fina. Si sale muy espesa podemos añadir un poco más de **aceite** hasta que sea de nuestro gusto.
- Pasa el hummus a un cuenco, echamos un chorrito de aceite y lo espolvoreamos con el **pimentón** y el **sésamo tostado**.