

HUMMUS DE BERENJENA

36 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

14 kcal

Grasas

1 g

Fibra

g

Proteínas

g

Carbohidratos

1 g

Sal

0.1 g

Ingredientes

- 600 g de berenjena
- 50 g de tahini o semillas de sesamo
- 30 g de aceite de oliva
- 30 g de zumo de limón
- 5 g de pimentón dulce
- 5 g de comino en polvo
- 5 g de sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava las berenjenas, sécalas y ásalas enteras en el horno o a la plancha hasta que la piel esté muy tostada y la pulpa blanda.
- 2** Deja templar, ábrelas y extrae la pulpa con una cuchara, desechando la piel.
- 3** Coloca la pulpa en un vaso de batidora o procesador.
- 4** Añade el tahini o las semillas de sésamo, el zumo de limón, el pimentón, el comino y la sal.
- 5** Tritura hasta obtener una crema homogénea.
- 6** Incorpora el aceite poco a poco mientras sigues triturando hasta que quede cremoso y bien emulsionado.
- 7** Prueba y ajusta de sal o limón si es necesario.
- 8** Sirve y deja reposar unos minutos para que se integren los sabores.

THERMOMIX

- 1** Asa las berenjenas en horno o freidora de aire hasta que estén muy tiernas y con la piel bien tostada.
- 2** Deja templar, retira la piel y pon la pulpa en el vaso.
- 3** Añade el tahini o semillas de sésamo, el zumo de limón, el pimentón, el comino y la sal.
- 4** Tritura hasta integrar. **20 seg / vel 5**
- 5** Baja los restos y vuelve a triturar para afinar la textura. **20 seg / vel 7**
- 6** Añade el aceite por el bocal mientras mezclas para emulsionar. **30 seg / vel 4**

7 Comprueba la textura y ajusta si hace falta con unos segundos más de triturado.

Consejos

- Asa la berenjena hasta que la piel quede bien tostada y la pulpa muy blanda: es lo que da sabor “ahumado” y una textura más sedosa.
- Para que quede más fino, tritura en dos tandas: primero para integrar y después para afinar, igual que en la versión Thermomix.
- Añade el aceite al final y en hilo mientras trituras: mejora la emulsión y la cremosidad.
- Ajusta al gusto el punto de limón o sal tras probar: cambia mucho el resultado final sin añadir ingredientes nuevos.
- Deja reposar unos minutos antes de servir para que se integren mejor los sabores.