

# HUMMUS DE BRÓCOLI

30 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>22 kcal</b>	<b>1 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>2 g</b>	<b>g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>1 g</b>	<b>0.2 g</b>

## Ingredientes

- 500 g de brócoli
- 50 g de aceite de oliva
- 20 g de zumo de limón
- 10 g de sal
- 5 g de pimentón dulce
- 5 g de ajo molido
- 3 g de comino
- 1 g de pimienta molida
- 1 g de nuez moscada

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Corta y limpia el brócoli.
- 2** Hierve abundante agua y cuece el brócoli 5 minutos, hasta que quede tierno.
- 3** Enfría el brócoli en agua con hielo.
- 4** En un bol, mezcla el brócoli cocido con el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva, sal, comino, pimienta y una pizca de nuez moscada y tritura hasta obtener una crema espesa.
- 5** Pasa a una salsera y espolvorea pimentón dulce para adornar.

## THERMOMIX

- 1** Corta y limpia el brócoli.
- 2** Coloque en el vaso el agua. Coloque la tapa y el recipiente Varoma en su posición. Añada el brócoli, tape y cocine al vapor 15-22 min/Varoma/vel 1. Retire el Varoma. Sirva el brócoli al vapor o sazone a su gusto.
- 3** Enfría el brócoli en agua con hielo.
- 4** En el vaso, añada el brócoli cocido, el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva, sal, comino, pimienta y una pizca de nuez moscada y tritura hasta textura cremosa.  
**30 seg / vel 5-10**
- 5** Pasa a una salsera y espolvorea pimentón dulce para adornar.

---

## Consejos

- Enfría el brócoli en agua con hielo justo después de la cocción: ayuda a mantener un color más vivo y una textura más agradable. Tritura hasta lograr una crema espesa y

homogénea; si buscas un resultado más fino, alarga el triturado en Thermomix dentro del

- Ajusta el punto final probando al final: el toque cítrico y la sal se notan mucho en este tipo de cremas.
- Sirve en salsera o bol bajo y termina con pimentón para un acabado más apetecible sin cambiar la receta.
- Para usarlo como guarnición, preséntalo como base cremosa y coloca encima el alimento principal (verduras asadas o proteína a la plancha) justo antes de servir. :contentReference[oaicite:4]{index=4}