

HUMMUS DE PIMIENTO DEL PIQUILLO

60 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

31 kcal

Grasas

1 g

Fibra

1 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

4 g

Sal

0.1 g

Ingredientes

- 800 g de garbanzos cocidos
- 150 g de pimientos del piquillo escurridos
- 150 g de tahini o semillas de sesamo
- 30 g de aceite de oliva
- 30 g de zumo de limón
- 8 g de comino en polvo
- 5 g de pimienta molida
- 5 g de pimentón picante
- 5 g de sal
- 2 dientes de ajo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Escurre bien los garbanzos y los pimientos del piquillo; pela los ajos y retira el germen para un sabor más suave.
- 2** Pon los garbanzos en un vaso de batidora o procesador junto con los pimientos, el tahini o las semillas de sésamo, el zumo de limón y los ajos.
- 3** Añade el comino, la pimienta, el pimentón picante y la sal.
- 4** Tritura hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
- 5** Incorpora el aceite poco a poco mientras sigues triturando, hasta que quede cremoso y bien emulsionado.
- 6** Prueba y ajusta de sal, picante o limón si es necesario.
- 7** Deja reposar unos minutos antes de servir para que se integren los sabores.

THERMOMIX

- 1** Pon en el vaso los garbanzos escurridos, los pimientos del piquillo, el tahini o las semillas de sésamo, el zumo de limón y los ajos.
- 2** Añade el comino, la pimienta, el pimentón picante y la sal.
- 3** Tritura para integrar los ingredientes. **20 seg / vel 5**
- 4** Baja los restos del vaso y vuelve a triturar para afinar la textura. **30 seg / vel 7**
- 5** Añade el aceite por el bocal mientras mezclas para emulsionar. **30 seg / vel 4**
- 6** Comprueba la textura y, si lo quieres más fino, tritura unos segundos más.

Consejos

- Escurre muy bien garbanzos y piquillos para que el hummus quede espeso y no aguado.
- Retira el germen del ajo si quieres un sabor más suave, tal como indica la receta.
- Añade el aceite poco a poco mientras trituras para mejorar la emulsión y la cremosidad.
- Deja reposar unos minutos antes de servir: el comino y el pimentón se integran mejor.
- Si lo quieres más fino, en Thermomix puedes alargar unos segundos el triturado final (sin cambiar ingredientes).