

HUMMUS DE REMOLACHA

33 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

29 kcal

Grasas

2 g

Fibra

1 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

2 g

Sal

0.2 g

Ingredientes

- 300 g de remolacha cocida
- 200 g de garbanzos cocidos
- 50 g de tahini o semillas de sesamo
- 50 g de aceite de oliva
- 30 g de zumo de limón
- 5 g de comino en polvo
- 5 g de curry en polvo
- 5 g de sal marina
- 2 dientes de ajo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta la remolacha en trozos y ponla en un bol profundo.
- 2** Añade el ajo picado.
- 3** Agrega el zumo de limón, el comino, el cilantro, la ralladura de limón, la sal y el tahini; añade pimienta al gusto.
- 4** Tritura hasta obtener una crema fina y homogénea.
- 5** Sirve en un plato o bandeja llana; si quieres, decora con semillas de sésamo tostado u otro topping al gusto.

THERMOMIX

- 1** Corta la remolacha en trozos y colócala en el vaso.
- 2** Añade el ajo.
- 3** Agrega el zumo de limón, el comino, el cilantro, la ralladura de limón, la sal, el tahini y pimienta al gusto.
- 4** Tritura hasta obtener una pasta cremosa. **5-10 seg / vel 5-10**
- 5** Sirve en un plato o bandeja llana; si quieres, decora con semillas de sésamo tostado u otro topping al gusto.

Consejos

- Escurre bien la remolacha cocida y los garbanzos para que el hummus de remolacha no quede aguado.
- Ajusta la textura al final: tritura un poco más y deja que el aceite se integre antes de añadir nada adicional.

- Si usas semillas de sésamo en lugar de tahini, reserva una pizca para decorar al servir (sin añadir ingredientes nuevos).
- Para un sabor más redondo, prueba primero con la mitad del curry y rectifica al final según tu gusto.
- Sírvelo frío o a temperatura ambiente: el sabor del comino y el limón se percibe mejor tras unos minutos de reposo.