

## Receta de Humus De Garbanzos

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta que es típica de muchos países Mediterráneos y que seguro os gustará, sobretodo a los amantes de este tipo de legumbres.

### Ingredientes

- Garbanzos (según comensales)
- Zumo de limón
- Ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Comino molido
- Pimentón dulce o picante (según gustos)

### Modo de Preparación

1. Poner los garbanzos en agua la noche anterior (podéis utilizarlos de tarro ya cocidos)
2. Cocer los garbanzos en agua con un poco de sal
3. Una vez cocidos, poner en una jarra o bol con un chorro de aceite, el zumo de un limón, un poco de comino molido, pimienta negra y uno o dos dientes de ajo, batirlo todo muy bien
4. Debe quedar espeso más que una crema, si fuera necesario echar un poco del agua de cocer los garbanzos
5. Volcar en una fuente que quede extendido y echar un chorro de aceite de oliva y el pimentón dulce o picante según vuestro gusto
6. Podéis acompañar de unas verduras como zanahoria o apio y con unas tostadas de pan