



# Atelier de Cocina

## HUMMUS DE REMOLACHA

### Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 200 gr de remolacha cocida en trozos
- 10 gr de zumo de limón
- 70 gr aceite de oliva virgen extra
- 1 - 2 cucharaditas de tahini\*
- 1 diente de ajo con o sin germen
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- Semillas de sésamo para decorar
- \*Tahini: 50 gr de sésamo y 12 gr de aceite

### MODO DE HACERLO:

1. **Tahini:** Primero tostar las semillas de sésamo en el horno o en una sartén con el fuego al mínimo. Es importante que las semillas no se quemen, si se queman las semillas el tahini quedará amargo.
2. Una vez tengamos las semillas tostadas las colocamos en el mortero (o la batidora) y le añadimos la aceite. Trituramos hasta tener una crema más o menos uniforme.

**Hummus:** Triturar todos los ingredientes hasta obtener una pasta fina.

### PRESENTACIÓN:

Presentar en cuencos decorados con semillas de sésamo tostado. Acompañar con panecillos, nachos, picos, etc....