

Humus de aguacate

Tiempo de preparación: 30 min. · Nivel de dificultad: muy fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 2 personas.

Ingredientes

1 ud. Aguacate
240 g Garbanzos cocidos
1 ud. Lima
3 cda Aceite de oliva virgen extra
1 cda Tahini (crema de sésamo)
100 ml Caldo de verduras
1 pizca Flor de sal
1 pizca Comino molido
1 pizca FOC aceite de oliva picante

Preparación

Ecurrir los garbanzos.

Rallar la piel de la lima y exprimir el zumo.

Retirar la pulpa del aguacate, cortarla en trozos grandes y rociarla con un poco de zumo de lima.

Picar el perejil y el ajo.

Triturar los garbanzos en una batidora con el caldo de verduras, la pasta de sésamo, el comino, el aguacate, el perejil y el ajo, añadir el aceite de oliva y sazonar con sal, zumo de lima y el aceite FOC.

Verter el hummus en un cuenco y decorarlo con un chorrillo de aceite de oliva, un poco de perejil y unas semillas de calabaza.

