KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Houmous à l'avocat

Temps de préparation: 30 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

2 S.

Ingrédients

1 pièce Avocat
240 g Pois chiches cuits
1 pièce Citron vert
3 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
1 c.à.s. Tahini (crème de sésame)
100 ml Bouillon de légumes
1 pincée Fleur de sel
1 pincée Cumin moulu
1 pincée Foc huile épicée

Préparation

Égoutter les pois chiches.

Râper le zeste du citron vert et presser le jus.

Prélever la chair de l'avocat, la broyer grossièrement et l'arroser d'un peu de jus de citron vert.

Hacher finement le persil et l'ail.

Dans un mixeur, réduire les pois chiches en purée avec le bouillon de légumes, la pâte de sésame, le cumin, l'avocat, le persil et l'ail, incorporer l'huile d'olive et assaisonner avec du sel, du jus de citron vert et l'huile d'olive Chili Foc.

Verser le houmous dans un bol et le garnir d'un filet d'huile d'olive, ainsi que d'un peu de persil et de quelques graines de courge.