

HUMMUS DE CALABAZA

Ingredientes para 4 personas

- 1 calabaza
- 250 g de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo sin pelar
- 3 cucharadas de tahini
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 100 ml de agua muy fría
- Sal
- Comino molido
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón picante (opcional)
- Semillas de sésamo.



Preparación:

- 1º. Precalentar el horno a 200 grados.
- 2º. Cortar la calabaza en dados gruesos y ponerla sobre una bandeja de horno cubierta con papel de horno. Sazonarla y añadirle los ajos sin pelar. Asar unos 45 minutos o hasta que la calabaza esté muy tierna. Dejar que se enfríe.
- 3º. Juntar la calabaza con los garbanzos. Triturar.
- 4º. Con la batidora en marcha, añadir el tahini, el comino molido, el zumo de limón, los ajos pelados y una cucharadita de sal.
- 5º. Finalmente, añadir agua helada sin dejar de batir hasta obtener una textura cremosa (puede que no haga falta toda el agua).
- 6º. Poner el hummus en un bol, taparlo y dejarlo reposar un mínimo de media hora.
- 7º. Para servir, espolvorear semillas de sésamo, el pimentón y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Nota: Puedes usar para comer el hummus rosquilletas de la Panadería Buenas Migas. O verduras crudas como zanahoria.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!