

HUMMUS DE GARBANZOS Y COL KALE

Ingredientes

- 100 gr de hojas de col kale sin el tallo duro
- 400 gr de garbanzos cocidos
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas de tahini
- 2 dientes de ajo
- el zumo de medio limón
- 1/2 cucharadita de comino molido
- pimienta negra molida
- pimentón dulce o picante
- 3 ramitas de cilantro fresco
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- brotes germinados (a ser posible de col kale)
- picatostes (opcional)
- kale en polvo (opcional)

NOTA:

El kale en polvo, además de aportar color, da más sabor al hummus, pero si no lo tienes puedes omitirlo.

Preparación

- 1º. Cuece las hojas de kale en agua o al vapor para que se pongan tiernas.
- 2º. En el vaso de la batidora o del procesador de alimentos en el que vas a preparar el hummus, pon los garbanzos cocidos, la col kale, el agua, el tahini y los ajos previamente pelados.
- 3º. Añade también al vaso el zumo de limón, las hojas de cilantro, el comino, la pimienta negra y el pimentón. Para terminar, añade el aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.
- 4º. Tritura hasta obtener un puré, Pruébalo y rectifica de lo que consideres necesario para que esté a tu gusto, si quieres más pimienta, más cilantro, más sal... también puede gustar con más aceite de oliva virgen extra.
- 5º. Sirve el hummus de garbanzos y col kale en un bol o en un plato que resulte cómodo para ir comiendo con pan árabe, crudités, etc., espolvorea un poco de pimentón ahumado, añade los picatostes y los germinados, y termina con un hilo de aceite de oliva virgen extra. ¡Buen provecho!

(FUENTE [HTTPS://GASTRONOMIAYCIA.REPUBLICA.COM](https://gastronomiaycia.republica.com))