



Hummus de remolacha

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]El hummus, es muy rico... Pero el hummus de remolacha, ¡es aún mejor! Es tu aliado colorido para aperitivos, tostadas y bocadillos. Solo con mirarlo uno se siente en primavera. Después de [la receta del caviar de berenjena](#), aquí va la receta del hummus de remolacha. Esta receta se puede preparar con garbanzos en conserva o secos. En este último caso, hay que pensar en ponerlos en remojo durante 24h y ponerlos a cocinar en una olla grande con agua hirviendo durante unos 30 minutos.[vc_column_text][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»2742? img_size=»full» onclick=»zoom»][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta del hummus de remolacha

[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]1 cuenco de hummus[vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 5 min[vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 30-40 min (opcional)[vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1584647804365{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 250g de garbanzos cocidos (100g de garbanzos secos)
- 120-150g de remolacha cocida (2 remolachas)
- 1 diente de ajo
- 3 cucharas soperas de aceite de sésamo
- 2 cucharas soperas de comino en polvo
- zumo de medio limón
- sal

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Si se usan garbanzos secos, ponerlos en remojo en abundante agua durante 24h, y después cocinarlos en agua hirviendo durante 30 min. Si usas remolacha fresca, cortar las hojas y poner la remolacha a cocer en agua hirviendo de 30 a 40 min. No hay que pelarla antes de cocinarla, ya que perdería su color. Pelarla una vez cocida.
2. Licuar todos los ingredientes juntos: garbanzos, remolacha, ajo, comino, aceite de sésamo, zumo de limón y sal. Para las personas a quienes les gusta el ajo, pueden agregar un diente de ajo más.
3. Probar y rectificar el sabor según preferencias. Servir fresco.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para el hummus de remolacha

- Normalmente el hummus contiene tahini (una crema de sésamo). Pero nunca tengo en casa, ya que no sabría cómo usarlo (excepto para hacer hummus); por eso le pongo aceite de sésamo.
- Puedes guardar el agua de cocción de los garbanzos (se llama aquafaba – el jugo de los garbanzos en lata también funciona) para montarlo a punto de nieve y hacer un mousse de chocolate vegano.
- Aconsejo usar una licuadora con algo de potencia, ya que la pasta que dan los garbanzos es espesa. Si la licuadora usada no tiene la suficiente potencia se puede dañar.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand»]

item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1584650078589-ac6633897efdf99e1f5cf14bde774aa8-10? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][[/vc_column]][[/vc_row]

CATEGORY

1. Aperitivo
2. Rincón salado

POST TAG

1. fresco y ligero
2. sin lactosa

Categoría

1. Aperitivo
2. Rincón salado

Etiquetas

1. fresco y ligero
2. sin lactosa

Fecha de creación

19/03/2020

Autor

admin

default watermark