VEGETARIANAS

Hummus de garbanzo

Rinde 250g

INGREDIENTES:

- 250g garbanzos
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 1/2 diente de ajo pelado
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de agua
- Chile chipotle o jalapeño (opcional)
- sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Sumergir los garbanzos en agua toda la noche. Una vez inflado el garbanzo se cose en olla exprés de 15 minutos, si se cose en cacerola son 30 minutos.

2. Se deja enfriar y se pela.

3. Licuar con 2 cucharadas De ajonjolí tostado, 1 1/2 diente de ajo pelado, 1/4 de taza de aceite de oliva, 1/4 taza de agua, sal y pimienta (se le agrega sabor a chipotle o jalapeño si uno desea en este punto).

4. Sírvase y manténgase en refrigeración.