

- Húmus -

Ingredientes:

- 400g de grão-de-bico cozido
- 2 dentes de alho
- 2 c. sopa de pasta de sésamo (tahini)
- 1 c. de chá de sal
- qb cominhos (opcional)
- qb pimenta (opcional)
- ½ limão
- 6 c. sopa de azeite ou óleo de girassol
- qb pimentão doce
- qb coentros para decorar



Modo de preparação:

Num processador de alimentos juntar o grão-de-bico cozido, os dentes de alho, juntamente com o sumo de limão, o tahini, os cominhos, a pimenta e o sal.

Triturar bem até obter uma pasta cremosa, lisa e sem grumos.

Nota: este passo pode ser feito com uma varinha mágica.

Servir com cenouras laminadas.



Esta receita foi desenvolvida pelas chefes do projeto A Cozinha da Avó, no âmbito da visita da Associação Montícola, para troca de experiências de inovação no receituário tradicional.