

Puré de garbanzos y sésamo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 37 '
- 4



Comentario nutricional

El hummus es una crema de garbanzos con sésamo, típico de los países árabes. Puede emplearlo como guarnición o sobre una tostada como aperitivo.

Modo express

1. Ponga los garbanzos en remojo cubiertos con agua durante 8 horas.
2. Disponga los garbanzos y las verduras peladas y cortadas en trozos grandes en la cubeta Chef PlusInduction; cubra con agua hasta 3 centímetros por

encima de los ingredientes.

3. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 37 minutos.
4. Cuando finalice, traslade el contenido de la cubeta a un recipiente alto. Añada más o menos agua del caldo de cocción según la textura deseada. Triture, incorporando poco a poco el zumo de limón, el aceite de oliva y el ajo; rectifique la sal. Espolvoree los dos tipos de sésamo para decorar.

Este plato se puede servir de entrante como una crema si se le añade bastante agua de guarnición si se deja más espeso.