

Pastel oriental de humus

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

El hummus es una crema de garbanzos con sésamo, típico de los países árabes.

Modo express

1. Lave y pique el perejil, pele y pique el ajo, exprima el limón y reserve el zumo. Lave bien con agua los garbanzos cocidos.
2. Disponga los garbanzos (reserve algunos para decorar), la tahina, el limón, el aceite, el ajo, el comino, los huevos, la sal y la pimienta en un bol y tritúrelo todo con una batidora eléctrica.

3. Coloque la mezcla en un molde redondo de 20 centímetros de diámetro o en flaneras individuales, tapado con papel de aluminio. Ponga 2 medidas de agua en el fondo de la cubeta e introduzca el molde.
4. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125° durante 30 minutos.
5. Deje enfriar y desmolde el pastel; dispóngalo en una fuente y decórelo con unas rodajitas de pimiento, varias mitades de aceituna, los garbanzos reservados y unas hojas de perejil.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 20 cms de diámetro.