

Hummus

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 21 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La tahina es una pasta que acompaña diversos platos típicos de Oriente Medio que se elabora a partir de semillas de sésamo molidas.

Modo express

1. Ponga a remojar los garbanzos cubiertos con agua durante 8 horas.
2. Introduzca en la cubeta los garbanzos y los dientes de ajo enteros, cúbralo con el agua y programe el menú Presión 135° durante 21 minutos.
3. Saque los garbanzos recién cocidos y haga un puré. Añada y mezcle al gusto latahina, el zumo del medio limón y los cominos. Rectifique de aceite y sal.

4. Espolvoree con pimentón antes de servir.