



HUMMUS

Ihor Khrystiyau

INGREDIENTS

150 MINUTES 2 SERVINGS

PARA EL HUMMUS.

- 400 gr de garbanzos
- 5 gr de ajo
- 8 gr de Tahine
- 5 gr de zumo de limón
- 50 gr de aceite
- 3 gr de pimentón
- 5 gr de sal
- 3 gr de pimienta

PARA EL PAN DE PITA.

- 100 gr de harina
- 60 gr de agua
- 2 gr de sal
- 5 ml de aceite

TAGS

#16



1

MISE-EN-PLACE



2

DEJAR LOS GARBANZOS 24H EN REMOJO.



3

COCER LOS GARBANZOS.





4

CUANDO ESTÉN COCIDOS, AÑADIMOS EL AJO.



5

AÑADIMOS EL TAHINE.



6

AÑADIMOS EL ACEITE.



7

AÑADIMOS EL ZUMO DE LIMÓN.



8

TRITURAR HASTA OBTENER UN PURE.



9





10

MISE-EN-PLACE.



11

EN UN BOL MEZCLAMOS LA HARINA, LA SAL Y EL AGUA, HASTA OBTENER UNA MASA ELASTICA Y SUAVE.



12

DEJAR REPOSAR 15' MIN LA MASA.



13

ESTIRAR LA MASA Y CON AYUDA DE UN CORTAPASTAS, CORTAR LA MASA EN CIRCULOS.



14

EN UNA PLANCHA COCEMOS LA PASTA HASTA QUE SE DORE POR FUERA.



15





16

EMPLATADO FINAL.

