

Houmous - Paté de garbanzo (*humus / hommos / hummus*)

Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional)
- un pellizco de comino según el gusto
- sal y pimienta negra
- el zumo de 1/2 limón aproximadamente
- y unas 3 cucharadas de aceite de oliva



Preparación:

Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate con la batidora.

Si se desea más cremoso se le puede echar un poco de agua de la cocción.

Al servir se puede adornar con un poco de pimentón dulce (o picante), semillas de sésamo y un chorito de aceite de oliva.

Comentarios:

El hummus es ideal para comer con pan de pita, pan tostado o vegetales crudos como zanahorias, ramas de apio o pimientos rojos cortados en juliana (crudites). Además se pueden hacer bocadillos con humus, tomate natural, y un poco de perejil fresco picado... o con lo que se te ocurra.