

Ingredientes

- 400 g. de garbanzos
- 3 cucharadas de tahini
- El zumo de medio limón
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- 3 clavos y 12 bolitas de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- Pimentón (mediterráneo)

OPCIONAL

- 1 pizca de comino molido
- 1 pizca de cilantro picado
- *(Al piquillo)* 100 gr. de pimientos del piquillo
- *(Griego)* aceitunas kalamata

Hummus (4 comensales)

Preparación

Aunque pueden comprarse ya cocidos en bote, lo mejor es guisar uno mismo los garbanzos. Para esto debemos poner en remojo los garbanzos la noche antes, y dejarlos en agua unas 12 horas. Cuando vayamos a preparar el plato los enjuagamos y los metemos en la olla exprés, junto con el clavo, el laurel y la pimienta negra. Añadimos a los garbanzos los dientes de ajo pelados, la sal, el zumo de limón y el tahini. El tahini es una especie de pasta de origen árabe a base de sésamo; en este caso recomiendo que se compre ya hecho, dada su laboriosidad. Aquí podemos añadir el comino y/o el cilantro, al gusto. Batimos bien el conjunto y le vamos añadiendo el agua de la cocción de los garbanzos poco a poco hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. Ni demasiado diluida, ni pastosa.



Receta: Javier (garbanzos) y Domingo (hummus)