Hummus de Garbanzos

Snacks

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	85g

INGREDIENTES

- 400g de garbanzos cocidos, 1 diente de ajo (si es asado, mejor), 60ml de agua, 50g de aceite de oliva, 1 chorrito de limón, 3 cucharadas de sésamo tostado o 2 cucharadas de tahín, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de comino molido

PREPARACIÓN

1. Preparar los garbanzos: si usas garbanzos de lata, escúrrelos y enjuágalos bien con agua fría. Si usas garbanzos secos, cocínalos previamente hasta que estén muy tiernos. Para un hummus más suave, retira las pieles de los garbanzos frotándolos suavemente con un paño.
2. Preparar el ajo: si tienes tiempo, asa el diente de ajo en una sartén sin aceite hasta que esté dorado y suave (esto le dará un sabor más dulce y menos picante). Si no, úsalo crudo pero retira el germen central para evitar amargor.
3. Procesar los ingredientes secos: en un procesador de alimentos o licuadora potente, triturar primero los garbanzos con el ajo hasta obtener una pasta gruesa. Esto puede tomar 2-3 minutos de procesado continuo.
4. Agregar líquidos gradualmente: con el procesador en marcha, añadir lentamente el aceite de oliva, el agua y el jugo de limón. Procesar durante 3-4 minutos hasta obtener una textura cremosa y suave.
5. Incorporar especias y tahín: agregar el sésamo tostado (o tahín), la sal y el comino molido. Procesar por 2 minutos más hasta que esté completamente integrado y cremoso.
6. Ajustar consistencia y sabor: probar y ajustar sal, limón o comino según preferencia. Si está muy espeso, agregar agua tibia de a cucharadas hasta lograr la consistencia deseada.
7. Servir y decorar: transferir a un plato, hacer un hueco en el centro con una cuchara, agregar un chorrito de aceite de oliva y espolvorear con pimentón dulce. Acompañar con pan pita, vegetales crudos o crackers.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Pan pita tostado cortado en triángulos
• Vegetales crudos (zanahoria, pepino, apio, pimientos)
• Crackers integrales o de semillas
• Chips de vegetales horneados
• Aceite de oliva extra virgen para decorar

• Pimentón dulce o paprika para espolvorear

Sugerencias de Uso:
• Perfecto como dip para aperitivos
• Excelente untable para sándwiches y wraps
• Base cremosa para bowls de verduras
• Acompañamiento para carnes a la parrilla
• Snack saludable entre comidas
• Ideal para picnics y reuniones

Tips de Preparación:
• Usar garbanzos muy tiernos para mejor textura
• Pelar garbanzos para hummus extra cremoso
• Asar el ajo para sabor más suave
• Procesar por tiempo suficiente (5-7 minutos total)
• Agregar agua tibia gradualmente si está espeso
• Dejar reposar 30 minutos antes de servir

Variaciones:
• Hummus de remolacha (agregar remolacha cocida)
• Hummus de espinacas con hojas frescas
• Hummus picante con harissa o chiles
• Hummus de pimientos rojos asados
• Con hierbas frescas (cilantro, perejil)
• Hummus de zanahoria asada

Beneficios Nutricionales:
• Rica fuente de proteína vegetal (14% VD)
• Alto contenido de fibra (21% VD)
• Excelente fuente de folato (29% VD)
• Grasas saludables del aceite de oliva y tahín
• Hierro para prevenir anemia (12% VD)
• Magnesio para función muscular

Propiedades de los Ingredientes:
• Garbanzos: proteínas completas y fibra
• Tahín: calcio, magnesio y grasas saludables
• Ajo: propiedades antimicrobianas
• Limón: vitamina C y antioxidantes
• Comino: digestivo y antiinflamatorio

Conservación:
• Se mantiene 5-7 días en refrigerador
• Cubrir con film plástico pegado a la superficie
• Antes de servir, dejar a temperatura ambiente 15 min
• Se puede congelar hasta 3 meses en porciones
• Revolver bien antes de servir refrigerado

Presentación Tradicional:

• Servir en plato extendido con hueco central
• Decorar con aceite de oliva en el centro
• Espolvorear pimentón dulce alrededor
• Garnish con garbanzos enteros y perejil
• Acompañar con pan pita caliente

Notas del Chef:
Al servir, echar un chorrito de aceite de oliva y pimentón dulce para la presentación tradicional. La clave está en procesar lo suficiente para lograr una textura cremosa perfecta.

Conclusión:
El hummus casero es infinitamente superior al comercial, tanto en sabor como en valor nutricional. Esta receta tradicional del Medio Oriente combina la cremosidad de los garbanzos con el sabor profundo del tahín y las especias aromáticas. Es una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra, perfecto para vegetarianos y veganos. Su versatilidad lo convierte en un básico de cocina saludable, ideal como aperitivo, snack o componente de comidas completas. La preparación casera permite controlar ingredientes y obtener una textura perfectamente cremosa.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde