



180'



15 PAX



DIFICULTAD
MEDIA



VEGANA



CALORÍAS*

95

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

3,8	Proteína
7,5	Hidratos de Carbono
4,9	Grasas Totales
0,65	Grasas Saturadas
2,5	Grasas Monoinsaturadas
1,3	Grasas Poliinsaturadas
0	Colesterol
2,3	Fibra Alimentaria
0,19	Sodio

ALÉRGENOS sésamo

* calorías por ración



HUMMUS DE REMOLACHA

PONS

UTILIZAMOS:



**PONS
ACEITE VERDE**
AOVE Arbecuina



**PONS INFUSIONADO
CON LIMÓN**
AOVE infusionado con
Limón



**PONS CULINARIO
HINOJO SILVESTRE**
AOVE con Hinojo
silvestre



**PONS VINAGRE
CHARDONNAY**
Vinagre Chardonnay

MARIDAMOS:



FLOCS ROSÉ
Cava Brut Rosé



FLOCS
Cava Brut

INGREDIENTES

- 250 g** Garbanzos secos (quedarán unos 600 g hervidos)
- 300 g** Remolacha hervida (2 piezas aproximadamente)
- 50 g** Tahini
 - 1 Diente de ajo
 - 3 g Sal
 - 1 Pizca de pimienta
- 25 ml** Pons Culinario con Hinojo silvestre
- 75 ml** Agua fría
 - Pons Aceite Verde
 - Pons Vinagre Chardonnay
- Para el tahini:**
 - 220 g** Semillas de sésamo
 - 75 ml** Pons Cítrico con Limón

ÚTILES



Olla



Escurridor



Puntilla



Túrmix o
Batidora de
vaso

OBSERVACIONES

Este hummus de remolacha puede usarse como *dip* para unas verduras crudas como: zanahoria, apio, champiñones, calabacín, pepino...

ELABORACIÓN

- Poner en remojo los garbanzos con el doble de agua durante 12 horas a temperatura ambiente.
- Escurrir los garbanzos y lavarlos a conciencia con agua fría.
- Poner en una olla suficiente agua para que cubra los garbanzos mínimo 5 cm y llevar a ebullición (el agua tiene que ser baja en minerales. Es preferible embotellada). 🔥
- Cuando hierva, añadir los garbanzos y dejar cocer entre 40 y 120 minutos (en función de la variedad del garbanzo), a fuego medio/bajo. 🔥
- Si es necesario añadir agua, siempre tiene que ser hirviendo. 🔥
- Poner los garbanzos a punto de sal los últimos minutos de cocción. Escurrir y dejar enfriar. ❄️
- Para el *tahini*: tostar las semillas de sésamo en una sartén hasta que el conjunto adquiera un color dorado. 🔥
- Pasar por el túrmix el sésamo tostado y 50 ml de aceite Pons Cítrico con Limón hasta que adquiera una consistencia de pasta muy fina. ❄️
- Poner en un recipiente los garbanzos hervidos (550/600 g aproximadamente). ❄️
- Cortar la remolacha e incorporarla en el recipiente. ❄️
- Añadir el *tahini*, el ajo, el aceite Pons Culinario con Hinojo Silvestre, una pizca de pimienta, y unas gotas de Pons Vinagre Chardonnay. ❄️
- Turbinar el conjunto añadiendo los 75 ml de agua fría progresivamente, hasta conseguir una pasta bien fina. ❄️
- Almacenar el hummus en la nevera, tapado con papel film de manera que el aire no seque la superficie. ❄️
- Al momento de servir, aliñar con un buen chorro de Pons Aceite Verde.



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo



Congelación



Refrigeración



Fresco