



CALORIES*
95

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

3,8	Proteïna
7,5	Hidrats de Carboni
4,9	Greix totals
0,65	Greix saturat
2,5	Greix monoinsaturat
1,3	Greix polinsaturat
0	Colesterol
2,3	Fibra Alimentària
0,19	Sodi

AL·LÈRGENS
sèsam

* calories per ració



180'



15 PAX



VEGANA



LLEGUMS

HUMMUS DE REMOLATXA

PONS

UTILITZEM:



PONS OLÍ VERD
OOVE Arbecuina



PONS INFUSIONAT AMB LLLIMONA
OOVE infusionat amb Llimona



PONS CULINARI FONOLL SALVATGE
OOVE amb Fonoll salvatge



PONS VINAGRE CHARDONNAY
Vinagre Chardonnay

MARIDEM:



FLOCS ROSÉ
Cava Brut Rosé



FLOCS
Cava Brut

INGREDIENTS

- 250 g Cigrons secs (quedaràn uns 600 g bullits)
- 300 g Remolatxa bullida (2 unitats aprox)
- 50 g Tahini
 - 1 Dent d'all
- 3 gr Sal
 - 1 Polsim de pebre
- 25 ml Pons Culinari amb Fonoll salvatge
- 75 ml Aigua freda
 - Un raig de Pons Oli Verd
 - Unes gotes de Pons Vinagre Chardonnay
- Per al tahini:
 - 220 g Llavor de sèsam
 - 75 ml Pons Infusionat amb Llimona

ÚTILS



Olla



Escorredor



Puntilla



Túrmix o Batedora de vas

OBSERVACIONS

Serveix l'hummus de remolatxa com a *dip* d'unes verdures crues; pastanaga, api, xampinyons, carbassó, cogombre... Altament saludable!

ELABORACIÓ

- Posar en remull els cigrons amb el doble d'aigua durant 12 hores a temperatura ambient.
- Escórrer els cigrons i rentar-los a consciència amb aigua freda.
- Disposar una olla amb abundant aigua per cobrir els cigrons mínim 5 centímetres i portar a ebullició (han de ser aigües baixes en minerals, preferiblement embotellada). 🔥
- Un cop bulli l'aigua, afegir els cigrons i deixar coure entre 40 i 120 minuts en funció de la varietat del cigró a foc mitjà/baix. 🔥
- En cas d'haver d'afegir aigua sempre ha de ser bullint. 🔥
- Posar els cigrons a punt de sal els darrers minuts de cocció. Escórrer i deixar refredar. ❄️
- Mentre refreden els cigrons farem el *tahini* torrants les llavors de sèsam en una paella fins que el conjunt adquireixi un color daurat. 🔥
- Afegir al sèsam torrat 50 ml d'oli Pons Infusionat amb Llimona i passar el conjunt pel *túrmix* fins que adquireixi una consistència de pasta molt fina. ❄️
- Disposar en un recipient els cigrons bullits (aproximadament 550/600 g). ❄️
- Tallar la remolatxa i afegir-la al conjunt. ❄️
- Afegir el *tahini*, l'all, l'oli Pons Culinari amb Fonoll, el pebre i les gotes de Pons Vinagre Chardonnay. ❄️
- Turbinar el conjunt fins a aconseguir una pasta ben fina afegint l'aigua freda progressivament. ❄️
- Desar l'hummus a la nevera tapat amb paper de film de manera que l'aire no sequi la superfície de l'hummus. ❄️
- Amanir amb un bon raig de Pons Oli Verd.



Foc Alt



Foc Mig



Foc Baix



Congelació



Refrigeració



Fresc