



Hummus em potes para levar com legumes



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Econômico



Com quem?
A sós



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



A gosto: Gallo Azeite de
Oliva Extra Virgem Clássico

- 300g de grão
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de pasta de gergelim
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Pimenta do reino moída, a gosto
- Páprica, a gosto
- 300g de legumes aos palitos (cenoura, pepino, pimentão...)
- Sal, a gosto

Modo de preparo

1

Para fazer o hummus, comece batendo o dente de alho, o grão de bico, o gergelim, o suco de limão e a pimenta do reino em um liquidificador. Misture até obter uma massa homogênea na textura de um purê.

2

Adicione 3 colheres de sopa de Azeite Gallo Extra Virgem Clássico e bata de novo no liquidificador.

3

Se estiver muito grosso vá adicionando água aos poucos e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Coloque na geladeira até o momento de servir.

4

Para servir ou levar como um snack para você, coloque no fundo de um recipiente um pouco de humus, em seguida regue com mais um pouco de Azeite Gallo Extra Virgem Clássico e acrescente a páprica a gosto.

5

Coloque os legumes em palitos enfiados no húmus e acrescente polvilhe o gergelim por cima.

Produtos utilizados



Clássico

Azeite de Oliva Extra Virgem

Veja também

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em
www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide