Hummus em potes para levar com legumes

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Rápido	Fácil	Econômico	A sós	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

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide