



Hummus

Receta de V-ZUG AG



Preparación	20 Min.
Tiempo de reposo	12 H
Tiempo de cocción	35 Min.
Porciones	4
Aparato	CombiSteamer V4000 45 a partir de 2021

El hummus casero resulta especialmente cremoso y sabroso si los garbanzos se cuecen con el programa delicado y luego se pelan. Una salsa versátil para mojar, untar o acompañar muchos platos.

Garbanzos

250 g Garbanzos secos

Agua para remojar

175 ml Agua para cocer al vapor

Hummus

60 g Tahini

1 Diente de ajo

½ Limón, solo el jugo

½ Cucharadita Comino en polvo

50 g Cubitos de hielo

½ Cucharadita Sal

2 Cucharada sopera Aceite de oliva

un poco Zumaque

Garbanzos





Poner los garbanzos en un cuenco, cubrirlos con abundante agua y dejarlos en remojo unas 12 horas o toda la noche. Escurrir los garbanzos, ponerlos en una fuente de horno con el agua, colocarlos en una parrilla en la cámara de cocción fría y cocerlos al vapor a 100 °C durante unos 35 minutos hasta que estén blandos.

Cocción al vapor 100 °C durante 35 Min.

Hummus

Poner los garbanzos y todos los ingredientes, incluida la sal, en un robot de cocina y triturarlos hasta obtener una mezcla homogénea. Servir el hummus, rociar con aceite de oliva y espolvorear con zumaque.

Consejos

Utiliza garbanzos en conserva.

Para un hummus especialmente suave: Poner los garbanzos cocidos en un recipiente con agua fría y quitarles la piel con la mano.

Accesorios

Molde apto para horno con capacidad para 1 l aprox.

parrilla

Información complementaria

Creado el

04.08.2025

