

Hummus de garrofó

**Escrito por Paloma -
Jueves, mayo 05, 2016**



Supongo que esta receta debe estar ya inventada, pero honestamente yo no la conocía, si bien es cierto que Nuria, del [restaurante Les Maduixes](#), mi vegetariano favorito en Valencia, en una ocasión nos dio a probar una tapa de hummus de habichuelas blancas... y entonces se me ocurrió!

Habichuela por habichuela, tenemos la suertaza de contar con el *garrofó*: una legumbre autóctona de nuestra tierra, que tiene la particularidad de ser extremadamente suave. Además es muy sencillo deshacerse de su gruesa piel, con lo que nos quedamos con lo mejor de lo mejor.

Es una sabrosa manera de seguir comiendo legumbres, aunque venga el calor... Y es que no hace falta que formen parte de un plato calórico más propio del invierno. Se pueden comer en ensaladas o en otro tipo de plato frío, como este **hummus de garrofó**.

A veces la sencillez se convierte en el mejor aliado de nuestro producto. Que lo disfrutéis! ?

Receta Hummus de garrofó

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 300 g de paté)

250 g de [garrofó](#) fresco

40 g de aceite

40 g de agua

Sal

1 cucharadita rasa de tamaño café de levadura de cerveza

1 cucharadita de semillas de [sésamo tostado](#)

Pimentón dulce de la Vera

Preparación

Hervimos el garrofó durante unos minutos, pendientes de observar cuándo la pielecilla que lo recubre empieza a arrugarse (el tiempo no es exacto, ya que eso depende de lo grande que sea la legumbre). Pero ojo, no debemos dejar que se ablande excesivamente, para que no se deshaga y lo podamos pelar cómodamente.

Apagamos el fuego y lo pelamos. Trituramos junto al resto de ingredientes. Listo para disfrutar.

Nota: Podemos hacer esta misma receta con garrofó congelado o con garrofó seco (que lo venden igual que se hace con las habas). En el caso del congelado, hay que hervirlo y pelarlo exactamente igual que el fresco. En el caso del seco, hay que poner a remojo toda la noche anterior a su utilización. Luego, consumir como si fuera fresco.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Dieta mediterránea](#)

También te puede interesar:

Esgarraet

Arroz al horno

Pimientos del piquillo rellenos de brandada

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station