MELHOR HUMMUS – PASTA DE GRÃO DE BICO DO UNIVERSO

INGREDIENTES

1/2 pacote de grão de bico (cerca de 250 g)

suco de 1 limão e meio

1/2 dente de alho

1/2 xícara de tahine (pasta de gergelim)

1/2 colher (chá) de sal

1/2 colher (chá) de cominho em pó

2 a 5 colheres (sopa) de água gelada (com gelo mesmo)

1 colher (sopa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Pré-preparo

Em uma vasilha, cubra o grão-de-bico com água e deixe de molho a noite toda (ou por cerca de 10 horas)

Escorra, coloque na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos (tempo após pegar pressão)

Escorra, deixe esfriar um pouco e descasque (descascar é opcional, mas é o que faz a diferença no sabor para ser o “melhor do mundo”. Para descascar facilmente, aperte numa das extremidades (teste pra ver se sai mais fácil na parte pontuda ou na redonda), a casca sai inteira. Leva de 40m à 1h para descascar, mas realmente vale a pena). Reserve.

No multiprocessador ou liquidificador, coloque o suco de limão, alho e sal. Bata bem.

Acrescente o tahine e bata até engrossar

Acrescente 2 colheres de água gelada e bata bem

Acrescente o cominho e o grão-de-bico e bata bem

Acrescente a colher de azeite de oliva e se estiver muito grosso, acrescente mais 1 ou 2 colheres de água gelada. Bata bem.

Se desejar um hummus mais cremoso, pode acrescentar mais colheres de água gelada, uma a uma, até estar na consistência desejada.

Prove e ajuste o sal e o limão, a gosto, caso necessário.

Coloque no prato/tigela em que deseja servir, e decore com um fio de azeite de oliva e uma pitada de páprica.

Sirva com pão árabe, palitos de cenoura, pepino, salsão

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13459-melhor-hummus-pasta-de-grao-de-bico-do-universo.html