

Rollos de calabacín con hummus y primeros brotes

🕒 20 minutos

👤 Fácil

👥 4 Personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pack PB classics
- 1 pack de palitos de zanahoria
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 3 calabacines
- 1 diente de ajo
- 300 g de garbanzos cocidos
- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharadita de comino molido
- Aceite de oliva
- Sal
- Zumo de limón



1 Para el hummus, añade los garbanzos precocidos y escurridos a un vaso batidor junto con el diente de ajo, el comino, el tahini, la sal, el zumo de limón y el aceite de oliva. Tritura hasta obtener una consistencia untuosa y cremosa.



2 Corta los calabacines a lo largo en tiras finas con una mandolina o un pelador. Parte los pimientos en tiras finas.



3 Dispón sobre una lámina de calabacín una cucharada de hummus y extiende sobre toda la superficie uniformemente. Añade unos brotes tiernos, unos palitos de zanahoria, unos pimientos y enrolla el calabacín.



4 Prepara la salsa mezclando el yogur junto con el tahini, el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta.



5 En una tabla o bandeja coloca a modo de decoración unos brotes tiernos y añade los rolls de calabacín por encima. Acompaña de un cuenco con la salsa.

Productos de esta receta



Pack de Primeros brotes classics y pack de palitos de zanahoria

