

HUMMUS

de Brócoli

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Verduras Micro al vapor Brócoli Florette**
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de tahini
- Zumo de 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino
- Piñones
- 4 tortitas de trigo
- Pimentón
- Pimienta
- Sésamo



Cocina el brócoli al microondas durante 5 minutos aproximadamente y **viértelo** en un recipiente para batir.



Incorpora los garbanzos cocidos, el diente de ajo pelado, el tahini y el zumo de limón.



Añade 3 cucharadas de aceite de oliva y **tritura** el conjunto hasta conseguir una textura homogénea. **Emplata** y **decora** con comino y piñones.



Corta las tortitas en triángulos. Colócalos sobre una bandeja con papel de hornear y **píntalos** con aceite de oliva.



Añade pimentón, pimienta molida y sésamo. **Hornea** a 190 ° C durante 10 minutos y sirve junto al hummus.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Brócoli

