

HUMMUS



Ingredientes:



200 g de garbanzos secos



Piñones y pan de pita para servir



100 ml de aceite de oliva



120 g de crema de sésamo



2 dientes de ajo



El zumo de un limón grande

Además: 1 pizca de pimienta cayena, sal, pimienta recién molida

Preparación:

- Lave los garbanzos, pele los ajos y ponga todo en la olla del AutoCook. Cúbralos con 3 l de agua y **cierre la tapa**. Seleccione el programa **Legumbres** y la opción **Largo**, ajuste 2 h en el temporizador y pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa y retire el agua de cocción. Añada 3 l de agua fría y **cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Cuele los garbanzos cocidos con el ajo, guardando el agua.
- Triture los garbanzos en un recipiente alto con una batidora y añada la crema de sésamo, el zumo de limón, el aceite de oliva, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta. Añada un poco del agua de cocción en caso necesario.
- Antes de servir el humus, espolvoree los piñones por encima y tueste el pan de pita para acompañar.

RACIONES: 6

Programa: Legumbres largo (2 fases)

Calorías por ración: 264 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 3 h.

AutoCook Pro - 3h.