Hummus em potes para levar com legumes

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Rápido	Fácil	Económico	A sós	2 pessoas

Ingredientes

- Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico
- 150g de grão
- 1/2 dente de alho
- 1 colher de sopa de pasta de sésamo
- 1/2 colher de sopa de sumo de limão
- Q.b. de paprika
- 1/2 colher de sopa de sementes de sésamo
- 150g de legumes aos palitos (aipo, cenoura, pepino, pimento...)
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1. Coloque o dente de alho, o grão, a pasta de sésamo, o sumo de limão e a pimenta preta a gosto num robot de cozinha. Misture até obter um puré.
2. Adicione 3 colheres de sopa de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico e volte a misturar.
3. Se estiver muito grosso vá adicionando água aos poucos e tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao frio até servir.
4. Se quiser levar este petisco consigo, coloque no fundo de um frasco um pouco de humus, em seguida regue com mais um pouco de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico e paprika.
5. Coloque os legumes em palitos espetados no húmus e termine com sementes de sésamo.

Produtos utilizados

Clássico

Azeite Virgem Extra

Veja também

Vegetariano Rápido Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

Vegetariano Médio Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

Vegetariano Médio Fácil

Tofu picante com alga nori

Vegetariano Médio Fácil

Falafel

Vegetariano Médio Fácil

Hummus com azeitonas e queijo de cabra

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide