



Crudités amb hummus

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Aperitiu vegetal

Persones: 8 persones

Dificultat: ★★ ★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

Pels crudités:

- 4 pastanagues pelades
- 4 carbassons
- 4 talls d'api
- Mig cogombre
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot groc
- 8 panotxes petites

Per l'hummus:

- 400 g. cigrons en conserva escorreguts
- Suc de 1 llimona
- 2 dents d'all mullats
- 2 cullerades de tahín (pasta de sèsam)
- 125 ml. D'oli d'oliva
- Sal i pebre negra
- Julivert picat
- Pebre vermell

ELABORACIÓ

1. Talla les pastanagues, els carbassons i l'api en bastonets de 6 cm de llarg. Parteix el cogombre per la meitat, treu-li les pipetes i talla'l en bastonets iguals.
2. Talla els pebrots per la meitat i treu les pipetes. Trosseja totes les meitats en tires iguals de llargues. Ja tens els crudités a punt.
3. Barreja les cigrons amb el suc de llimona i l'all en un robot de cuina. Afegeix el tahín i acciona el robot fins que es quedi una mescla ben homogènia.
4. Amb el robot en marxa, afegeix el oli d'oli poc a poc. Assaona la barreja.
5. Posa el hummus en un bol i decora'l amb julivert picat i pebre vermell per sobre. Serveix la salsa en una font amb els crudités al voltant.

NOTES

Els crudités són bastonets vegetals crus, ideals per a berenar, en una festa o per a matar el "gusanillo". És una bona manera d'aportar al cos vitamines i minerals, i assegurar la ració de verdures crues diàries.

L'hummus junt amb la pasta de tahín ens aporta energia gràcies al seu contingut en hidrats de carboni i greix saludable, així com una proporció de proteïnes vegetals.

AL·LÈRGIC



No apte per intolerants a la fructosa.

