

# Hummus de remolatxa

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Aperitiu / Guarnició

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 10 minuts

**Funció de la recepta:**

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 0,8 €

## VALOR NUTRICIONAL

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Proteïnes | 39g (10g)            |
| Hidrats   | 88g (22g)            |
| Greixos   | 16g (4g)             |
| Energia   | 715 kcal ( 179 kcal) |

## INGREDIENTS

- 160 grams de cigrons crus o 400 grams de cigrons cuits
- El suc d'una llimona
- 1 cullerada sopera de tahini
- 1 gra d'all sense el germen
- ½ culleradeta de sal
- 2 culleradetes de comí
- 1 remolatxa d'uns 180 grams (cuïta)
- Llavors de sèsam



## ELABORACIÓ

- Podem fer servir cigrons de pot o coure els cigrons. Si optem per aquesta opció, hem de deixar els cigrons en remull entre 8 i 12 hores amb força aigua. Tirem els cigrons a l'olla quan l'aigua estigui bullint, deixem coure durant 2 hores i hi afegim la sal al final. Escorrem i deixem refredar.
- Tirem els cigrons en una batedora o robot de cuina juntament amb el suc de mitja llimona, el tahini, l'all, la sal, el comí i la remolatxa. Batem fins a crear una crema homogènia. Podem jugar amb l'aigua perquè la crema no quedi tant densa si així ho desitgem.
- Finalment només caldrà afegir les llavors de sèsam per sobre del hummus (Inclús podem afegir-hi un rajolí d'oli d'oliva verge extra).

## PROPIETATS

**REMOLATXA:** La remolatxa és una hortalissa molt rica en sucres, però tot i així el valor calòric és moderat (30 Kcal per 100 g de porció comestible), i l'assimilació és més lenta gràcies a la fibra, les vitamines (B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>) i els minerals (iode, ferro, potassi i silici) que conté.

Principalment cal destacar el seu gran contingut en potents antioxidants.

**CIGRONS:** Els cigrons són rics en hidrats de carboni, un 25% si són cuïts, i tenen un alt contingut en proteïna però són deficients en certs aminoàcids.

Contenen més ferro que altres llegums i són una bona font de greixos no saturats. Són bons per a l'estómac, el cor i el pàncrees, en especial en casos de diabetis.

Són molt rics en minerals com el calci, potassi, zinc i seleni i de vitamines del grup B.