

## **HUMMUS DE REMOLACHA**

### **Remolacha roja (Beta vulgaris)**

*El hummus es una receta procedente de los países árabes y del Oriente Medio, que, en la actualidad, se ha convertido en un plato cosmopolita. En esta receta se propone incluir un nuevo matiz, añadiendo remolacha roja. Esta hortaliza es muy rica en betaína, ácido fólico, vitamina C y potasio. También contiene una cantidad apreciable de fósforo. Presenta vitaminas B1, B2, B3 y B6, y los minerales hierro y yodo.*

*Se considera un alimento saludable, que contribuye a reducir la presión arterial, se recomienda frente al asma, gracias a su contenido en vitamina C, y la betaína, se conoce como agente anticancerígeno. A las personas con tendencia a formar piedras en el riñón, se les recomienda no abusar de su consumo, ya que es rica en ácido oxálico.*

*Una de las formas más saludables, para aprovechar todas sus propiedades, es comerla rallada y en crudo. En la receta que presentamos a continuación, se recomienda cocida. Aunque reduce un poco sus cualidades nutricionales, al neutralizar parte de su vitamina C, sigue conservando el resto, que le dan esa capacidad preventiva.*



# *Recetas de biococina*

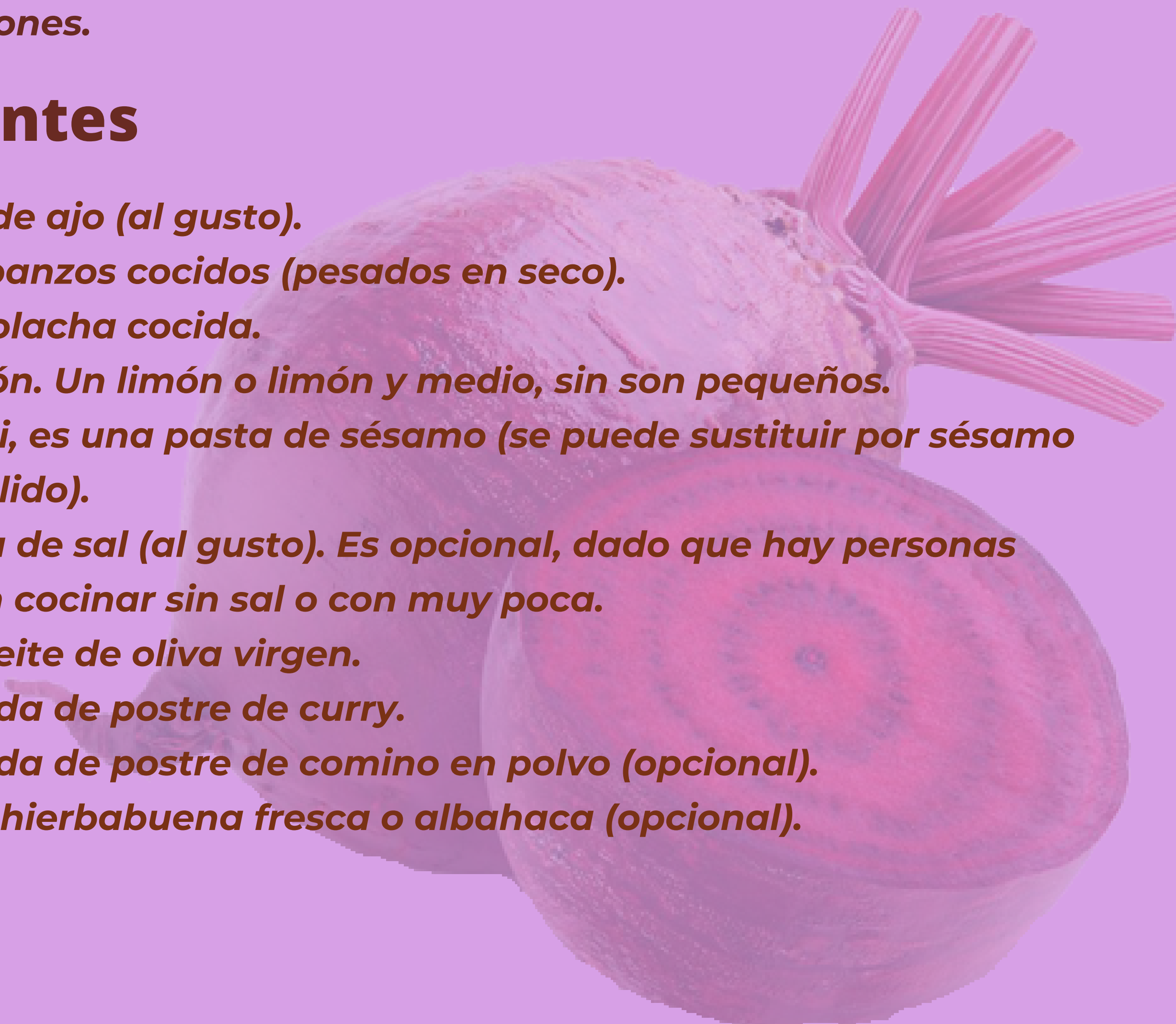
## **HUMMUS DE REMOLACHA**

### **Información general**

- *Fácil.*
- *12 minutos para su elaboración.*
- *Para 3-4 raciones.*

### **Ingredientes**

- *1 ó 2 dientes de ajo (al gusto).*
- *400g de garbanzos cocidos (pesados en seco).*
- *200g de remolacha cocida.*
- *Zumo de limón. Un limón o limón y medio, sin son pequeños.*
- *50 g de tahini, es una pasta de sésamo (se puede sustituir por sésamo tostado y molido).*
- *1 cucharadita de sal (al gusto). Es opcional, dado que hay personas que prefieren cocinar sin sal o con muy poca.*
- *30-50g de aceite de oliva virgen.*
- *Una cucharada de postre de curry.*
- *Una cucharada de postre de comino en polvo (opcional).*
- *4- 5 hojas de hierbabuena fresca o albahaca (opcional).*



# *Recetas de biococina*

## **HUMMUS DE REMOLACHA**

### **Preparación**

**Cocer los garbanzos en una cazuela tapada u olla.  
Se recomienda que previamente, estén en agua, al menos 12 horas, para asegurarnos que estén tiernos.**



**Dejar enfriar los garbanzos a temperatura ambiente.  
Conviene reservar el líquido de cocción, por si la mezcla final, el hummus, quedase demasiado espeso.**

# *Recetas de biococina*

## **HUMMUS DE REMOLACHA**

Preparar la remolacha. Primero se cortan las hojas, que se pueden aprovechar, ya sea crudas, escaldadas o cocidas. Posteriormente, hervir la raíz, se recomienda pelar y trocear después de que haya hervido. De esta manera conserva mucho mejor sus pigmentos y su aroma.



# *Recetas de biococina*

## **HUMMUS DE REMOLACHA**

En una batidora de mano o de vaso, poner los garbanzos, la remolacha, el aceite de oliva, el ajo troceado y el zumo limón. Añadir el curry, la sal, el tahini o semillas de sésamo tostadas molidas y comino (opcional).



Batir durante 3 o 4 minutos, hasta que quede una pasta homogénea. Es el momento de añadir el caldo de cocción de los garbanzos, en el caso de que fuese necesario corregir la textura del hummus y volver a batir, hasta que quede bien mezclado y se consiga la consistencia deseada.

# *Recetas de biococina*

## **HUMMUS DE REMOLACHA**

Una vez la mezcla esté a nuestro gusto, solo queda verter el hummus en un recipiente y añadir un chorro de aceite de oliva, por la superficie. Se puede adornar con hojas de hierbabuena fresca o albahaca y espolvorear algunas semillas de sésamo por encima. De forma opcional, se recomienda probar a batir las hojas de hierbabuena fresca o albahaca con el resto de los ingredientes, le da un toque de frescura a la receta.



Resulta muy bien como entrante o aperitivo, aunque también forma parte de platos principales. Se puede servir de muchas maneras. Acompañado de panes de pita u otro tipo de pan, preferiblemente, que esté tostado o/y de una variedad de verduras crudas, como la zanahoria, al estilo “crudités”.

Solo queda disfrutar del resultado.  
¡Buen provecho!