



HÚMUS DE ABÓBORA

ALMOÇO

183

🕒 15 minutos - PORÇÕES 🍴🍴🍴

INGREDIENTES

500 g de grão-de-bico cozido e escorrido

300 g de abóbora em conserva

100 g de tahine ou pasta de gergelim (ou substituir por 100 g de grão-de-bico adicional)

2 dentes de alho, picados

1 colher de sal

10 ml de suco de limão

1 colher de chá de cominho moído

½ colher de colorau (opcional)

Salsão ou ervilhas à escolha (ingredientes opcionais)

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes num processador e bata até obter uma consistência lisa e homogênea. Adicione mais azeite se a consistência estiver muito espessa.

2 Quando servir, se quiser que pareça uma abóbora, faça um caule verde com ervilhas, salsão, alface ou qualquer outro legume verde.

3 Servir com biscoitos e legumes

