



Hummus em potes para levar com legumes



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
A sós



Nº de pessoas
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  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 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



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide