

HUMMUS DE ZANAHORIA Y LENTEJAS



El Hummus –una pasta originaria de Medio Oriente, hecha a base de garbanzos, tahini (pasta de sésamo/ajonjolí), jugo de limón/lima, aceite de oliva y algunas especias– es una excelente preparación culinaria por ser de fácil uso y muy versátil. Es una crema suave donde el sabor se puede moldear según la adición de especias o hierbas. En esta receta, aprovechando su base original, se incorporaron lentejas rojas en lugar de garbanzos, y zanahorias asadas, además de curry en polvo.

 10 minutos
 30 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de zanahoria, cruda, cortada
- 1 cucharada de aceite de oliva, virgen
- 1/2 cucharada de postre de curry [1 g]
- 50 gramos de lentejas rojas, ó a elección
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco, una de ellas para decorar al final [8 g]
- 15 gramos de nuez - opcional
- 1/2 limón oa gusto
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/4 cucharada de postre de comino [opcional]
- 2 gramos de sal de mar
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200 °C.
- 2º Colocar las zanahorias en una bandeja base mínima de aceite y añadir ½ cucharada de aceite de oliva, el curry, una pizca de sal y pimienta negra. Mezclar todo y hornear durante unos 25 minutos, hasta que estén suaves y doradas por fuera.
- 3º Mientras se asan las zanahorias, cocinar las lentejas: lavarlas y colocarlas en una cacerola con el agua. Cocinar las lentejas durante unos 10 a 15 minutos, hasta que estén tiernas. Agregar la sal, dejar hervir un poco más y retirar del fuego; escurrir bien y dejar enfriar.
- 4º En un procesador de alimentos o con una batidora de mano, licuar las zanahorias asadas junto con la ½ cucharada restante de aceite de oliva, las lentejas cocidas, las nueces, el jugo de limón/lima, el ajo, el cilantro y el comino. Licuar hasta obtener una pasta cremosa. Finalmente, agregar las hierbas, ajustar los condimentos al gusto y moler ligeramente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [47 g]	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	85 kcal	4 %
GRASA	8 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	466 mg	221 mg	9 %
H. CARBONO	18 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	–

