



HOMUS DE ERVILHA (CÓPIA)

 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de ervilha, seca cru [196 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1/4 xícara de chá de suco de limão, cru [61 g]
- 5 folhas de hortelã, fresco [1 g] - OPCIONAL
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de soja [24 g]
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela coloque a ervilha, cubra com 2 xícaras [chá] de água fervente e deixe de molho por 30 minutos – isso diminui o tempo de cozimento da ervilha. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
- 2º Lave e seque as folhas de hortelã. Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque o dente de alho.
- 3º Passado o tempo do demolho, escorra a água numa peneira e transfira a ervilha para uma panela média. Cubra com 1,5 litro de água, adicione o bicarbonato de sódio e leve ao fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que a ervilha esteja bem macia. Atenção: utilize uma panela com borda alta, pois o bicarbonato espuma quando a água ferve.
- 4º Assim que estiver cozida, passe a ervilha por uma peneira e deixe escorrer bem a água.
- 5º No processador de alimentos, coloque a ervilha cozida ainda quente, junte o dente de alho, as folhas de hortelã, o tahine, o azeite, o caldo de limão e tempere com sal. Bata até formar uma pasta bem cremosa – bater a ervilha quente faz com que o homus fique bem lisinho e cremoso. Atenção: pode parecer muito mole por conta da ervilha quente, mas o homus atinge o ponto depois de esfriar.
- 6º Transfira o homus para uma tigela e leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora, para esfriar. Na hora de servir, regue com azeite e polvilhe folhas de hortelã a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	326 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	43 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	8 g	10 %
GORDURA	11 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	15 g	7 g	29 %
SÓDIO	492 mg	237 mg	10 %