

Com fer hummus



L'**hummus** és un puré de cigrons amanit amb crema de sèsam, anomenada **tahina**, oli d'oliva, all i suc de llimona; acostumen presentar-lo adornat amb pebre vermell i julivert, és originari de la Mediterrània Oriental, i és un plat deliciós i molt nutritiu.

La recepta de l'hummus:

Ingredients per preparar hummus per a 4 persones:

- 400 g de cigrons cuits.
- 2 cullerades soperes de crema de sèsam, **tahina**, la pots trobar a les carnisseries islàmiques.
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva.
- 2 cullerades de suc de llimona.
- Sal, al gust.
- Pebre vermell dolç, 1 culleradeta per a la crema i 1 culleradeta per guarnir el plat.
- Comí mòlt, 1 culleradeta.
- Julivert trinxat, opcional per decorar el plat.

La **preparació** és senzilla: posa tots els ingredients a la batedora, els bats i llest; si vols alleugerir la textura, afegeix una mica d'aigua, bats i a gaudir-lo.

Aquests ingredients combinats creen un sabor nou, sorprenent i exquisit on cap d'ells hi predomina.

L'hummus és ric en hidrats de carboni d'índex glucèmic molt baix, per això quan mengem hummus, triguem en tornar a tenir gana. Ens aporta gran quantitat de proteïnes vegetals. És riquíssim en fibra, per això ens ajuda a combatre el restrenyiment. Ens aporta vitamina B9. Els olis de l'hummus i l'all ens ajuden a millorar la salut del cor.

Bon profit!