

COCINA INTERNACIONAL

Viaja con el gusto

Hummus - 6 personas

Ingredientes: 2 vasos de garbanzos cocidos (unos 400 gr.), 2 cucharadas grandes de tahini, 1 diente de ajo, 1/3 de una cucharada pequeña con sal, 1/2 cucharada pequeña de comino molido, el zumo de medio limón, un poco de pimentón dulce (si es pimentón de La Vera mucho mejor), perejil, un chorrito de aceite de oliva (si es virgen extra mejor), 1/2 vaso de agua.

Elaboración: Enjuaga bien los garbanzos bajo el chorro de agua del grifo. Escúrrelos y échalos todos en el vaso de la batidora. Acuérdate de apartar una cucharada de garbanzos para decorar el hummus. Añade a los garbanzos el diente de ajo pelado, la sal, el comino, el zumo de limón y la salsa tahini. Bate bien y ve añadiendo agua poco a poco hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. No te pases con el agua, debe quedar con una textura similar a un guacamole. Ahora pasa el hummus a un bol y con una cuchara presiona el centro mientras haces círculos con ella. Lo que intentamos es crear una poco de hueco en el centro del hummus para que quede más bonito. Luego decora con un poco de perejil picado y pimentón al gusto. Reparte los garbanzos que teníamos reservados para decorar. Remata el hummus con un chorrito de aceite de oliva y listo. Fuera de la cocina y a comer!!!!

Mudardara (Líbano)

Ingredientes: 200 grs. lentejas , 100 grs. arroz americano, 2 cebollas, pimienta blanca, aceite de oliva, sal

Elaboración: Poner a remojo las lentejas la noche anterior. Cocer las lentejas y el arroz por separado lavando las dos cosas antes de echar en la olla con el agua ya hirviendo y sal, una vez cocido escurrir y refrescar, ponemos en una fuente y agregamos abundante pimienta blanca y otro poco de sal, mezclamos bien. En una sartén ponemos 4 cucharas soperas de aceite y freimos una de las cebollas picada muy fina, cuando coja un color dorado agregamos a lo anterior removiéndolo bien 5 min. sobre el fuego. La otra cebolla la cortamos en juliana y la freimos bien, poniendola después sobre el papel secante. Este plato se come frio por lo que hay que hacerlo un dia antes. Se presenta poniendo el arroz y las lentejas en la base del plato y la cebolla juliana por encima. Consejos Para una mejor presentacion poner en la base de un boll(pequeño tipo para las natillas)la cebolla juliana y luego las lentejas con el arroz prensandolo un poco para que al darle la vuelta conserve la forma, decorar con hierbabuena

La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com
Siguenos en facebook