

# Hummus de lentejas

---

## INGREDIENTES:

### *Para el Hummus*

- 1 diente de ajo
- 40 gr de semillas de sésamo tostado (*o tostadas en la sartén*)
- 10 almendras crudas sin piel
- 1 cucharadita de comino molido
- 30 gr de zumo de lima o limón
- 1 pellizco de clavo molido (*opcional*)
- 70 gr de aceite de oliva virgen extra
- 400 gr de lentejas cocidas de bote (*lavadas y escurridas*)
- 1 cucharadita de sal

### *Para decorar*

- Cebolla morada muy picadita
- Cilantro fresco, cebollino... bien picadito

## PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en el vaso excepto los que son para decorar y tritura **30 seg/vel progresiva 5-10**. Baja los restos de las paredes con la espátula y vuelve a triturar **30 seg/vel progresiva 5-10** de nuevo. Debe quedar una mezcla uniforme.
2. Sirve en un plato rociado con aceite de oliva, cebolleta cortada muy finita y unas hojas de cilantro picado. Acompaña de pan, tostaditas, palitos de pan o sirve en cucharitas.

**Tiempo: 5 minutos**



---

**thermomix**

**EVA NAVAS**

<http://thermomix-sabadell.es/evanavas/>