

Domingo 12 de Septiembre de 2021 | Matutina para Adolescentes | Hummus

## Descripci3n



## Hummus

â??Toma en seguida un poco de trigo, cebada, mijo y avena, y tambi3n habas y lentejas; m3zclalo todo en una sola vasija y haz con ello tu panâ?• (Eze. 4:9).

Comenzaremos con una lección de idiomas. Con el nombre de *hummus* conocemos una crema de untar de color marrón claro, tradicional de la gastronomía árabe y muy popularizada en los países occidentales. Pero en realidad, *hummus* es una palabra árabe que identifica unos granos redondos, pequeños, amarillentos, de sabor suave, que pueden conseguirse envasados en latas. En español, esos granos se conocen como garbanzos (¡aprendiste un poco de árabe!). Pero ¿dónde se originó esa pasta para untar conocida como *hummus*? En los tiempos del Antiguo Testamento, una persona inteligente y creativa molió garbanzos, les agregó un poco de sal, ajo y aceite de oliva, y luego untó su pan con la pasta resultante.

La preparación del *hummus* es increíblemente simple; sin embargo, pueden confundirnos sus muchas variantes. La siguiente es una receta básica.

## Ingredientes

- 2 latas de garbanzos escurridos (conserva el líquido)
- 2/3 taza de pasta de tahini (la consigues enlatada en los supermercados)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón o de lima
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado (opcional)

En el procesador de alimentos, prepara un puré con los garbanzos, el tahini, el aceite de oliva, el jugo de limón y el ajo hasta que esté muy suave. Agrega un poco del líquido que trae la lata de garbanzos si la mezcla es demasiado espesa. Decora la mezcla con perejil picado. Rinde aproximadamente 3 tazas, pero puedes reducir la receta a la mitad.

**Hummus de frijoles blancos:** Escurre y enjuaga 2 latas de frijoles blancos. Procede como en la receta anterior.

**Hummus de mantequilla de maní:** Reduce a la mitad la receta anterior, y sustituye la pasta de tahini por 4 cucharadas de mantequilla de maní. Si es necesario, diluye la mezcla con 1/3 de taza de agua tibia, pero **no** uses el líquido de la lata en esta variante.

**Consejos para servirlo:** Como el *hummus* tiene un color muy claro, luce muy bien servido en un recipiente de un color oscuro. Una pizca de pimentón rojo molido le agrega color.

**El *hummus* es un aperitivo estupendo, que puedes comer siempre que gustes, para acompañar vegetales crudos o pan de pita.**