

Hummus del Pròxim Orient

Egipte, Jordània, el Líban, Palestina i Síria

Miquel Altadill i Rovira

Ingredients

400 g de cigrons cuits
1 cullerada de tahina (*)
aigua
iogurt natura
oli d'oliva
1 llimona
2 alls
pebre vermell dolç
comí triturat
sal
julivert
pa de pita



(*) La tahina és una pasta feta a base de sèsam. A Catalunya es pot comprar en botigues dietètiques o en establiments regentats per pakistanesos.

Preparació

Estris que ens caldran: un colador, una batedora elèctrica i un recipient fondo.

Escorreu els cigrons cuits en un colador i després poseu-los en un recipient prou alt com perquè, quan els tritureu amb la batedora elèctrica, no esquitxeu tota la cuina.

A continuació, peleu els dos alls, talleu-los i afegiu-los a la massa triturada de cigrons juntament amb el suc d'una llimona, una cullerada sopera de iogurt natural i una altra de tahina. Poseu-hi també dues cullerades d'aigua i sal al vostre gust. Tritureu-ho tot amb la batedora, fins que n'obtingueu una puré homogeni, sense grumolls. Ja només falta emplatar-ho!



Receptari de la V Trobada Gastronòmica Intercultural 2011

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat

Serviu la crema de cigrons en un plat fondo. Per damunt poseu-hi un bon raig d'oli d'oliva i un pessic de comí amb pols i julivert.

Acompanyeu-lo amb una mica de pa de pita. Serviu-lo fred. A l'estiu és una amanida molt refrescant i, a més a més, molt completa des d'un punt de vista nutritiu.

Receptari de la V Trobada Gastronòmica Intercultural 2011

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpl.cat - Pàgina web: www.cpl.cat