

RECEPTES D'ESTIU

Hummus de cigrons amb crema de pebrot freda.



Ingredients:

- 500 g cigrons bullits
- 2 pebrots vermells grans
- 1 alvocat mitjà
- (150 g sense pell ni pinyol aprox.)
- 1 c.s. de festucs mòlts
- (per la decoració)
- 2 c.s. de suc de llimona
- (acabat d'esprémer)
- 1 cullera sopera d'oli oliva extra verge
- / Un polsim de sal marina
- / Pebre vermell dolç

Preparació dels crostons:

Escalivar els pebrots durant 40 minuts al forn (180°C). Mentrestant obre l'alvocat pel mig horitzontalment i treu el pinyol i ja el pots buidar amb una cullera, tot introduint-lo dins una batedora. Perquè no s'oxidi, tot seguit afegeix el suc de la llimona i la resta d'ingredients: cigrons bullits, oli oliva, sal, espècies (podries posar 1 cullera de moca rasa de cada tipus). Opcional ficar all.

Triturar a màxima potència fins que quedi una textura fina. Si ho fas amb una batedora de braç, cal tenir una mica més de paciència.

Després pots colar-ho perquè la textura sigui més fina.

Llavors ja pots triturar fins a obtenir una massa homogènia. Si costa de triturar pots afegir alguna cullerada d'aigua mineral.

A continuació peles els pebrots escalivats i ja refredats i també els tritures.

Amb un utensili de fer boles de gelat, l'entes per dins amb OOVE i fas una bola amb l'hummus i el serveixes en un bol. Després agafes 1 cullerada sopera de puré de pebrot i disposes per damunt i empolvorar els festucs i un puntet de sal a dalt de tot o pots deixar el puré de pebrot al fons.

Alternatives:

- Si li poses all, et recomano que el blanquegis perquè no sigui tan fort de gust posant-lo dins d'una olla amb aigua freda i quan estigui a punt d'arrencar el bull, treure'l, partir per la meitat, treure el grill, i ja el pots afegir a la barreja.
- Menjar alvocat no és molt sostenible i car però com és una fruita amb greixos sans no passa res en utilitzar-la per variar les receptes, però no a diari.