

# Hummus d'alcavat



15'



Batedora

## Ingredients per a 2 persones

- 100 g** de cigrons cuits
- 1/2** alcavat
- Suc de **1/2** llimona
- 1/2** gra d'all
- 2** pastanagues
- 1** branca d'api
- 3** cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

## Estris necessaris



Recipient per triturar



Ganivet



Taula de tallar

## Elaboració

- 1** Si s'utilitzen cigrons cuits en conserva, primer s'han d'escórrer i rentar.
- 2** En un recipient per triturar, afegiu els cigrons i una cullerada d'oli d'oliva. Tritureu-ho amb la batedora fins que agafi una textura de puré.
- 3** Afegiu un pessic de sal i pebre.
- 4** Talleu l'alcavat a trossos i afegiu-lo al recipient.
- 5** Afegiu una cullerada d'oli d'oliva i el suc d'una llimona exprimida. Tritureu-ho tot durant un minut.
- 6** Si cal, rectifiqueu de sal.
- 7** Serviu l'hummus en un bol amb una cullerada d'oli d'oliva per damunt.
- 8** Talleu la pastanaga i l'api en forma de tires gruixudes i utilitzeu-les per agafar l'hummus.

## Sabies que...

L'hummus és un aperitiu molt saludable pel seu alt contingut en fibra i proteïnes d'origen vegetal.

### IDEES

Si us agrada més picant, podeu afegir-hi una mica de chile sec.

