



Hummus de edamame con chips de plátano

Vegano
Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

200 g de Habas de edamame (500 g en vainas)
150 g de Garbanzos cocidos
1 Cucharada de Tahini
1 Diente de ajo pequeño
El Zumo de medio limón
1 Cucharadita de Comino (opcional)
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Para los chips

1 Plátano macho
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Para decorar

Cilantro fresco

Ingredientes 6-10 personas

450g de Habas de edamame (1125g en vainas)

340g de Garbanzos cocidos

2 Cucharadas y media de Tahini

2 Dientes ajo grandes

Zumo de 1 limón grande

2 Cucharaditas de Comino (opcional)

Sal

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Para las chips

2 Plátanos macho

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Para decorar

Cilantro

Ingredientes 12-16 personas

900g de Habas de edamame (2250g en vainas)

675g de Garbanzos cocidos

Cucharadas y media de Tahini

4 Dientes ajo grandes

Zumo de 2 limones y medio

4 Cucharaditas de Comino (opcional)

Sal

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Para las chips

5 plátanos macho

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Para decorar

Cilantro

Preparación

Pelamos el plátano macho, lo cortamos en rodajas finas y las embadurnamos con aceite de oliva y sal. Las colocamos en una bandeja de horno con papel vegetal y horneamos a 180 °C durante 12-15 minutos hasta que se doren. Cocemos las vainas de edamame en agua hirviendo con sal durante 3-4 minutos. Desgranamos y reservamos las habas. Si utilizamos garbanzos secos — que previamente habremos puesto en remojo—, los cocemos en agua con sal durante el tiempo que indique el fabricante en el paquete. En

una procesadora, trituramos los garbanzos cocidos con el edamame, el tahini, el diente de ajo — al que le habremos quitado el germen para que no repita—, el zumo de medio limón, el comino en polvo si nos gusta, sal, pimienta, un chorro de aceite y un poquito de agua. Si después de triturar, la textura es demasiado espesa, podemos añadir un poco más de agua para dar cremosidad y, antes de volver a procesar, probamos y rectificamos de lo que sea necesario. Podemos añadir más limón, ajo, sal o pimienta; se trata de adaptarlo a nuestro gusto. Servimos el hummus con los chips de plátano, unas habas de edamame y un poco de cilantro fresco picado por encima.

Notas

Para hacer los chips, no se puede sustituir la variedad de plátano macho por la tradicional porque suelen ser más maduros y en el horno se deshacen.