

HUMMUS DE REMOLATXA AMB XAPATIS DE XEIXA

INGREDIENTS

4 PERSONES

HUMMUS DE REMOLATXA:

- Remolatxa (1 mitjana, 175 g aprox.)
- All (2 unitats)
- Tahín (4 c/soperes)
- Sèsam (1 c/s sopera)
- Cigrons (400 g)
- Sal (1 c/postres)
- Oli d'oliva verge extra (5 c/soperes)
- Suc d'1 llimona
- Comí (opcional, al gust)

XAPATIS DE XEIXA:

- Farina de xeixa (100 g)
- Aigua (70 ml)
- Sal (1/2 c/postre)

PREU MITJÀ PER PERSONA: 0,62€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA:

Fruita i Camp, "Legumbres La Mejora", Oli d'oliva Joan Benet, Sal de sa Salinera.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch

RECEPTA

- Peleu la remolatxa i rostiu al forn durant uns 25/30 min a 200 °C, mentre prepareu el xapatís i la base de l' hummus.
- Introduïu els ingredients restants a una batedora de got o a un recipient apte, bateu fins a assolir una consistència homogènia.
- Afegiu glaçons de gel amb precaució, per evitar que l' hummus s' escalfi en demesia.
- Incorporeu la remolatxa rostida i torneu a batre.

Per els xapatís:

- Feu una massa amb la farina de xeixa, 65 ml d' aigua i ¼ c/p de sal.
- Agafeu una paella i introduïu la massa feta.
- Cuineu a foc mitjà durant 1 min aproximadament, per cada costat.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 505

Carbohidrats: 40,4 g

Proteïnes: 15,9 g

Greixos: 28,2 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El tahín o crema de sèsam conté per cada cullerada sopera el mateix calci que un got de llet.
- Els hidrats de carboni del cigró són d'alliberació lenta, això fa que l'energia que aporta aquest plat, juntament amb els altres components, ens proporcioni energia a llarg termini.
- El comí és una espècie recomanada quan els llegums produeixen flatulències intestinals, per disminuir les molèsties produïdes per la ingesta d'aquest producte.

