

**Campanya per una  
alimentació saludable  
i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

RECEPTES SALUDABLES



## Hummus de cigrons

Dificultat: fàcil

Temps de preparació: 20 min.



**Ingredients**  
(per a 4 persones)

**Elaboració**

**El truc del/la xef**

## Campanya per una alimentació saludable i conscient!

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Kg de cigrons cuits</li><li>• 400g de tahina (pasta de sèsam)</li><li>• 1 dent d'all</li><li>• 1 cullera petita de comí en pols</li><li>• 1 cullera petita de curri en pols</li><li>• 1/2 cullera petita de cúrcuma en pols</li><li>• Oli suau</li><li>• Aigua freda</li><li>• El suc de 1 o 2 llimones, segons el seu suc</li><li>• Sal/Pebre</li><li>• Pols d'oliva negra</li><li>• Pebre vermell</li><li>• Tàperes</li><li>• Ametlles torrades laminades</li></ul> | <p><b>Pas 1.</b> Posem al pot del robot de cuina els cigrons prèviament cuits, afegim el comí, el curri, la cúrcuma, un polsim de sal i un toc de pebre.</p> <p><b>Pas 2.</b> Seguidament, afegim la tahina, el suc de les llimones, un raig d'oli i comencem a turbinar a mitja velocitat. A mida que vagi triturant, mirarem la textura i si queda molt espessa hi afegirem una mica d'aigua freda fins aconseguir la textura desitjada.</p> <p><b>Pas 3.</b> Un cop estigui, ho posarem en un plat. I aquí es quan farem volar la imaginació. En el nostre cas, hi posarem una mica de pols d'oliva negra deshidratada, unes tàperes, uns cigrons cruixents prèviament fregits, unes làmines d'ametlles torrades, una mica de pebre vermell, escames de sal i oli suau.</p> <p><b>Pas 4.</b> Per acabar, guarnirem el plat amb unes flors i germinats.</p> | <p>Podem canviar els cigrons per unes lleties.</p> <p>Ho acompanyarem amb un pa cruixent oriental anomenat <i>papadum</i> elaborat amb farina de llegums.</p> |
|---|---|---|

### Consell nutricional

Aquesta recepta d'origen àrab és una bona opció per incloure els llegums a la nostra pauta d'alimentació. També podem acompanyar l'hummus d'unes *crudités* de verdures (api, pastanaga, carbassó...) com a opció d'*snack* saludable o per a completar una graellada de verdures de temporada, a l'hora de sopar. També funciona com alternativa vegetal a l'hora de preparar entrepans més saludables.

# **Campanya per una alimentació saludable i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges