



DIPS ÁRABES



Prepáralo con
Pita Pocket Pan Árabe Blanco

Ingredientes

Mantequilla
Páprika

HUMMUS:

- 1 Taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahine
- Zumo de un limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 aceitunas negras

BABAGANOUS:

- Berenjena
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de Tahine
- Comino
- Zumo de limón
- Aceite de oliva

TABULE:

- 1 taza de quinua
- ½ pepino Cohombro picado en cubos pequeños
- 1 tomate picado en cubos pequeños
- Perejil picado finamente
- 2 dientes de ajo
- Zumo de limón
- Aceite de oliva



DIPS ÁRABES

Preparación

En recipientes diferentes prepara los Dips (Hummus, Tabule, Babaganoush) de la siguiente manera:

HUMMUS

Paso 1:

En una licuadora incorpora todos los ingredientes, menos las aceitunas, hasta obtener una pasta firme.

Paso 2:

Sirve en un bowl y agrégale un poco de aceite oliva y las aceitunas picadas finamente.

BABAGANOUSH

Paso 1:

Corta las berenjenas en cuartos, cúbre las con el ajo y el aceite de oliva y llévalas al horno por diez minutos a 180° C.

Paso 2:

Llévalas después a un macerador o un bowl y aplástalas hasta hacer un puré.

Paso 3:

Agrega el resto de ingredientes y macera nuevamente.

TABULE

Paso 1:

Cocina una parte de quinua por tres aguas, hasta que se absorba todo el líquido.

Paso 2:

Mezcla en un bowl, todos los ingredientes, sal y pimienta.

LUEGO

Paso 1:

Corta en cuatro las pitas, úntalas con mantequilla y espolvorea la páprika,

Paso 2:

Llévalas al horno por diez minutos a 150° C. Sirve los Dips en recipientes individuales y acompaña con los panes.