

Nombre del plato: Humus con boniato y tomates cherry asados

Nº de raciones = 4 pax

INGREDIENTES

PRODUCTOS	CANTIDAD	UNIDADES	OBSERVACIONES
GARBANZOS COCIDOS	270	Gr.	Lavar en agua durante 5 minutos.
BONIATO	225	Gr.	Pelar y trocear en cubos.
TOMATES CHERRY	8	Und.	Lavar y cortar en mitades.
LIMA	1	Und.	Cortar a mitad
PAN INTEGRAL	8	Und.	Cortar rebanadas
AJO	1	Und.	Escaldar en agua caliente durante 5'
CEBOLLA MORADA	1	Und.	Picar en pequeños cuadrados
AGUA	100	ml.	
ALBAHACA FRESCA	10	Und.	Fresca
ACEITE OLIVA VIRGEN	120	ml.	

Materiales empleados en la preparación del plato

Tabla verdura, cuchillo cebollero, trituradora, cazo, cuchara, rallador, horno

Materiales empleados en la cocción

Placa horno para asar

Cocción

Métodos de cocción	Temperat. de cocción	Tiempos de cocción
Al horno	180°	20 Minutos

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Limpiar y pelar el boniato. Cortar en trozos tipo cubos de unos 4 cm. Hornear el boniato durante 20' a 180°.

Ecurrir los garbanzos cocidos en agua y aclarar. Hervir agua en un cazo durante 5' y escaldar un diente de ajo pelado con la finalidad de suavizar el sabor del ajo. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente (garbanzos, boniato asado, ajo, aceite de oliva virgen extra, agua, ralladura de lima y el zumo de media lima.

Triturar hasta conseguir una pasta homogénea. Reservar en un recipiente y dejar enfriar.

Cortar unas rebanadas de pan integral y hornear un minuto para quedar crujiente. Picar cebolla morada y reservar. Hacer un aderezo con aceite de oliva y albahaca fresca. Asar las mitades de los tomates con un poco de aceite de oliva virgen extra durante 10 minutos.

Presentar el Humus junto con el picado de cebolla los tomates asados y un poco del aderezo. Acompañar con las rebanadas de pan tostado.



Observaciones

Limpiar bien en agua el boniato, tomates, cebollas, limas.
Utilizar siempre aceite de oliva virgen extra.
Es aconsejable dejar enfriar durante 6 horas.

Nombre del plato: Humus con boniato y tomates cherry asados

Nº de raciones = 1 pax

Alérgenos

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cereales que contengan gluten | <input type="checkbox"/> Crustáceos y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Huevos y/o Productos derivados | <input type="checkbox"/> Pescados y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Cacahuets y/o derivados | <input type="checkbox"/> Soja y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Leche, lactosa y/o derivados | <input type="checkbox"/> Frutos cáscara (almendras, avellanas, ...) |
| <input type="checkbox"/> Apio y/o derivados | <input checked="" type="checkbox"/> Granos Sésamo y/o derivados |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dióxido Azufre y Sulfitos | <input type="checkbox"/> Altramuces y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Moluscos y/o derivados | <input type="checkbox"/> Mostazas |

Temporada Recomendado

- Primavera/Verano
 Otoño/Invierno
 Todo el año

Temporada Recomendado

- Primero
 Principal
 Postre
 Guarnición
 Otros: (indicar)

Valores Nutricionales

Energía	721 kcal	Proteínas(g)	16,6-10%	Hidratos C.(g)	85-47%
Fibra (g)	11	Colesterol	0	Lípidos (g)	34,5-43%