

HOMUS DE BETERRABA VEGANO

Por: Mr. Veggy

O delicioso homus vegano com a cor linda da beterraba



TEMPO DE PREPARO

de 20 a 30 min



INGREDIENTES

1 lata de grão-de-bico (1 ½ xícara (chá) de grãos cozidos)
2 beterrabas
3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
3 colheres (sopa) de caldo de limão
azeite a gosto
sal a gosto



MODO DE PREPARO

Passo 1

Ligue o forno a 200° C (temperatura média). Descasque e corte a beterraba em quartos. Corte um pedaço de papel alumínio para colocar os pedaços de beterraba, tempere com sal, pimentinha e um fio de azeite. Una as pontas e dobre, formando uma trouxinha. Transfira para uma assadeira e leve ao forno por 30 minutos, ou até que as beterrabas fiquem macias.

Passo 2

Retire a beterraba do forno, abra a trouxinha para a beterraba esfriar. Enquanto isso, escorra o grão-de-bico por uma peneira, para tirar toda a água. No processador junte o grão-de-bico, as beterrabas assadas, o tahine, o caldo de limão e 3 colheres (sopa) de azeite. Bata até formar uma pastinha. Ajuste o sal

Passo 3

Acrescente um fio de azeite e está pronto