



HOMUS DE CENOURA VEGANO

Por: Mr. Veggy

O delicioso homus vegano com toda nutrição do grão-de-bico e da cenoura

TEMPO DE PREPARO
de 20 a 30 min

INGREDIENTES

1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico
2 colheres (de sopa) de suco de limão
2 cenouras já sem a casca
2 colheres (de chá) de azeite
1/2 colher (de chá) de cúrcuma
2 colheres (de sopa) de tahine
Sal a gosto
1 dente alho
1/2 colher (de chá) de cominho em pó
Pimenta preta a gosto



MODO DE PREPARO

Passo 1

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas. Escorra e cozinhe na pressão até que fique macio (cerca de 15 minutos)

Passo 2

Com o forno ligado à 200°C, corte as cenouras em formato de palitos e coloque em uma assadeira levemente untada com azeite. Coloque uma pitadinha de sal e acrescente a cúrcuma. Deixe assar por cerca de 30 minutos.

Passo 3

Bata o grão-de-bico cozido em um processador, adicione as cenouras assadas, o suco de limão, as 2 colheres (de sopa) de azeite, o alho, o tahine, tempere com sal a gosto, com o cominho em pó, com uma pitadinha de pimenta moída e bata bem.