

Bol de pasta y verduras con salsa de humus



Ingredientes

250 gr de pasta seca

100 gr de brócoli

100 gr de pimienta roja

1 ajo, 1 manzana pelada, descorazonada y cortada en trozos

30 gr de frutos secos(nueces, almendras, anacardos) y 1 cta de sésamo

20 gr de aceite de oliva

15 gr de vinagre

2 ctas de mostaza, 2 ctas de miel

Sal, comino molido

100 gr de garbanzos cocidos escurridos

15 gr de zumo de limón

1 yogurt natural desnatado sin edulcorar(100 gr)

Personas: 2 pax

Tiempo total: 15 min

Preparación: 3 min

Cocinado: 12 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga 1 litro de agua a calentar durante 5 min aprox. y cuando empiece a hervir añada la pasta. Cueza durante 7 minutos aprox (dependiendo del tipo de pasta o a nuestro gusto).

Ponga en la picadora el brócoli, el pimienta roja, el ajo, la manzana, la miel, la mostaza de dijon, los frutos secos, la sal, 10 gr de aceite y el vinagre y pique a un tamaño más o menos que se noten los trozos. Retire y reserve.

Coloque en el vaso de la batidora los garbanzos cocidos y escurridos, el diente de ajo, el zumo de limón, el yogurt natural, 10 g de aceite de oliva, la sal, el comino molido y 15 ml de agua y bata todo hasta dejar una salsa fina.

Coloque la pasta en un bol, mezcle con las verduras picadas y añada la salsa de humus por encima y las semillas de sésamo. Y sirva inmediatamente.

Bol de pasta y verduras con salsa de humus(thermomix)



Ingredientes

250 gr de pasta seca

100 gr de brócoli

100 gr de pimiento rojo

1 ajo, 1 manzana pelada, descorazonada y cortada en trozos

30 gr de frutos secos(nueces, almendras, anacardos) y 1 cta de sésamo

20 gr de aceite de oliva

15 gr de vinagre

2 ctas de mostaza, 2 ctas de miel

Sal, comino molido

100 gr de garbanzos cocidos escurridos

15 gr de zumo de limón

1 yogurt natural desnatado sin edulcorar(100 gr)

Personas: 2 pax

Tiempo total: 15 min

Preparación: 3 min

Cocinado: 12 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga 1 litro de agua en el vaso, programe 5 minutos 100° vel 2. Añada la pasta y programe 7 minutos 100 gr. /giro inverso/vel cuchara. Vierta en el recipiente varoma y refresque con agua fría para enfriarla. Reserve

Ponga en el vaso el brócoli, el pimiento rojo, el ajo, la manzana, la miel, la mostaza de dijon, los frutos secos, la sal, 10 gr de aceite y trocee 6 seg/vel 4. Retire a un bol y reserve. Aclare el vaso

Ponga en el vaso los garbanzos cocidos y escurridos, el diente de ajo, el zumo de limón, el yogurt natural, 10 g de aceite de oliva, la sal, el comino molido y 15 ml de agua y programe 1 min/vel 10. Retire del vaso

Coloque la pasta en un bol, mezcle con las verduras picadas y añada la salsa de humus por encima y las semillas de sésamo. Y sirva inmediatamente.