

Húmus de beterraba assada

Entrada —   60 min  6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/humus-de-beterraba-assada



Ingredientes

2 beterrabas médias
1 c. sopa de azeite
2 c. sopa de vinagre balsâmico
3 dentes de alho
2 raminhos de funcho fresco
2 raminhos de tomilho fresco
1 folha de louro
Sal marinho integral q.b.
Pimenta-preta moída na hora q.b.
250 g de grão-de-bico cozido
2 c. sopa de tahine (pasta de sésamo)
½ limão (sumo)
Azeite q.b.

Para servir:

Azeite q.b.
Pistácios q.b.
Pimenta-preta moída na hora q.b.

Confeção

1. Descasque as beterrabas e corte-as em quartos. Coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e regue-as com o azeite e o vinagre balsâmico.
2. Acrescente os dentes de alho descascados e ligeiramente esmagados, o funcho, o tomilho e a folha de louro e tempere com um pouco de sal marinho integral e pimenta-preta.
3. Tape o tabuleiro com folha de alumínio e leve-o ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30 a 45 minutos. Retire as beterrabas do forno e deixe-as arrefecer um pouco antes de destapar o tabuleiro.
4. Retire a folha de louro e o tomilho, coloque as beterrabas no copo (incluindo o molho), e pressione 2 vezes a Função Triturar.
5. Acrescente o grão-de-bico, o tahine, o sumo de limão e um fio de azeite e volte a pressionar a Função Triturar. Repita até obter um puré espesso.
6. Sirva num prato com um fio de azeite, uma mão-cheia de pistácios grosseiramente picados e polvilhado com pimenta-preta acabada de moer.