



# HUMUS DE GUISANTES

## INGREDIENTES

**(Para 4 personas)**  
**200 gr Guisantes**  
**50 gr semillas de Sésamo**  
**Unas gotas de Vinagre de vino blanco**  
**25 ml de Aceite de oliva**  
**Para las rebanadas:**  
**4 rebanadas de Pan de molde**  
**Pimentón picante**

## ELABORACIÓN

Cocemos los guisantes a fuego fuerte, en agua con un poco de sal, en función del tamaño del guisante. El tiempo dependerá del gusto de cada uno. Podemos probarlos para ver si están listos o si les falta un poco de cocción. Retiramos del fuego y trituramos con el túrmix, añadiendo las semillas de sésamo, unas gotas de vinagre, el aceite de oliva y un poco de agua de cocción si fuera necesario. Reservamos.

### Para hacer las rebanadas:

Le quitamos la corteza al pan y colocamos la rebanada entre dos papeles de horno. Aplastamos con un rodillo hasta conseguir una lamina muy fina de pan. Horneamos a 170 grados durante 10 minutos. Al sacarlo del horno espolvoreamos con el pimentón picante.

Colocamos el humus en cuencos y las tostadas al lado.



**PRECIO**  
**BAJO**



**TIEMPO**  
**40'**



**DIFICULTAD**  
**5/10**



**SALUDABLE**  
**10/10**