



C/ Horno Viejo s/n
Alloza - Teruel.
696 816 138  606 652 131



Noviembre'22

HUMUS DE GUIJAS Y HUMUS DE GUIJAS CON REMOLACHA

#vegana, #singluten, #ecológica, #local

El Humus es un plato muy popular de Oriente Medio, una crema de garbanzos cocidos para untar. Nos ha gustado Aragonizarla con ingredientes Turolenses acercando la guija a la gastronomía juvenil y más informal ya que es ideal para dipear con pan o crudités como zanahoria, apio, manzana... Una receta para enfriar el planeta en los desayunos escolares, muy actual al emergente movimiento vegano de los universitarios. Y súper indicado para deportistas.

Para la versión CrudiVegana sustituiríamos los garbanzos cocidos por garbanzos germinados.

Para aplicar la CromoTerapia en Gastronomía sólo tendremos que incorporar al humus tradicional el color asociado a la emoción que queramos estimular.

En la degustación usamos remolacha asada para hacer un humus rojo. El rojo simboliza **energía y pasión**, la misma que sentimos por quien ha cultivado estas Guijas y por las científicas del CITA.

Ingredientes de la Red de Mercados AgroEcológicos de Aragón:

AOVE

Remolacha

Limón

Ingredientes:

Guija **BGHZ7047**, de Félix y Teresa de Muniesa. Proyecto Siembra Teruel promovido por el CITAte

Sal marina

Ajos de Arándiga, Arca del gusto de Slow Food.

Laurel

Crema de sésamo eco y de comercio justo.

Aromáticas/Espicias: Cilantro, comino, pimentón...

Emplatado con ingredientes Eco:

Bastones de Zanahoria, manzana, apio...

Pan de espelta Sierra de Albarracín

Elaboración:

Poner en remojo las guijas durante 12h.

Cocer las guijas, si es posible con agua de lluvia, con una cabeza de ajos de Arándiga, laurel y unos tallos de hinojo. Incorporar la sal cuando casi estén cocidas.

Tritura las guijas cocidas, hasta tener una pasta fina, con la crema de sésamo, ajo, AOVE y zumo de limón en proporción variable, aunque una base habitual sería:

400 g de guija

2 dientes de ajos

30 gr de zumo de limón

45 gr de AOVE

40 gr de crema de sésamo

Espicias al gusto y rectificar la consistencia con agua de mar o Caldo de cocer las guijas.

