

Roasted Beet Hummus

Servings: 6 | Prep time: 10 min | Cook time: 60 min

Adapted from Minimalist Baker: Perfect with chips, pita, veggies, or as a sandwich spread.

INGREDIENTS

- ▶ 1 medium beet
- ▶ 1 15-oz can chickpeas
- ▶ 1 large lemon
- ▶ 1/4 tsp salt
- ▶ 1/8 tsp pepper
- ▶ 2 large cloves garlic
- ▶ 2 Tbsp tahini (*contains sesame seeds*)
- ▶ 1/4 cup olive oil



DIRECTIONS

- Preheat oven to 375°F.
- Remove the leaves and any long roots from your beet. Wash the beet, the lemon, and the garlic.
- Place the beet in foil, drizzle on a bit of oil, wrap tightly, and roast for one hour, until tender. Set in the fridge to cool to room temperature.
- While the beet cools, drain the can of chickpeas. Mince the garlic.
- Once the beet has cooled, peel it and cut it into quarters.
- Place the beet in your food processor or blender, and blend until only small bits remain.
- Zest the lemon into the food processor, then cut in half and squeeze in juice from one half of the lemon.
- Add the drained chickpeas, salt, pepper, minced garlic, and tahini to the food processor. Blend until smooth.
- Drizzle in the olive oil and blend again.
- Taste and adjust seasonings as needed, adding more salt, lemon juice, or olive oil if needed. If it's too thick, add a bit of water.

NOTE

This hummus will keep in the fridge for up to a week.

Hummus de remolacha o betabel

Porciones: 6 Tiempo de preparación: 10 min | Tiempo de cocción: 60 min

Adaptado de Minimalist Baker; perfecto con chips de pita, verduras, o en un sándwich.

INGREDIENTES

- ▶ 1 remolacha mediana
- ▶ 1 (15-oz) lata de garbanzos
- ▶ 1 limón grande
- ▶ 1/4 cucharadita de sal
- ▶ 1/8 cucharadita de pimienta negra
- ▶ 2 dientes de ajo grandes
- ▶ 2 cucharadas de tahini
(contiene semillas de sésamo)
- ▶ 1/4 taza de aceite de oliva



INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 375°F.
- Quite las hojas de la remolacha. Lave la remolacha, el limón, y el ajo.
- Ponga la remolacha en papel aluminio, rocíe con un poco de aceite, envuelva bien con el aluminio, y hornée por una hora, hasta que esté blanda. Pongala en la nevera para que se enfríe.
- Drene la lata de garbanzos. Pique finamente el ajo.
- Cuando la remolacha está a temperatura ambiente, pele y corte en cuartos.
- Ponga la remolacha en la licuadora y licúe hasta que solo queden pedacitos pequeños.
- Ralle el limón y agregue a la licuadora. Agregue el jugo de la mitad del limón.
- Agregue los garbanzos, la sal, la pimienta negra, el ajo, y el tahini a la licuadora. Licúe hasta que esté suave.
- Agregue el aceite de oliva y licúe de nuevo.
- Pruebela y ajuste la sazón según sea necesario. Si es demasiada espesa, agregue agua.

NOTA

El hummus aguantará una semana en la nevera.