



## Palestina *Humus* *con pan pita*

### HUMUS

Verter los garbanzos en un colador y lavarlos bien con agua fría y escurrir.

Hacer un puré fino con los guisantes, ajo, aceite, jugo de limón, pasta de sésamo, sal marina y el puré de comino. Verter en un plato hondo y hacer un hueco en el medio.

Derretir la mantequilla en una sartén, agregar el polvo de páprika y rellenar el hueco con esta mezcla.

### INGREDIENTES

#### HUMUS

- 1 lata de garbanzos
- 2 dientes de ajo pelados aplastado
- 2 cucharadas de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de pasta de sésamo (tahini)
- Sal marina
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de páprika

#### PAN DE PITA

- 250 g de harina de trigo integral
- 8 g de sal marina
- Cilantro recién molido
- 170 g de agua

Receta: Lucas Rosenblatt, [www.lucasrosenblatt.ch](http://www.lucasrosenblatt.ch)

### PAN DE PITA

Mezclar harina, sal y cilantro.

Añadir poco a poco el agua y preparar una masa suave. Amasar unos 6 minutos.

Colocar en un bol, cubrir y dejar reposar durante 30 minutos.

Dividir la masa en 16 piezas y formar bolas. Extender la masa con el rodillo y formar 14 medallones de 14 cm de ancho.

Calentar una sartén de hierro a fuego medio. Si la sartén se calienta, ponerla a fuego lento, así conserva mejor el calor.

Poner las primeras empanadas en la sartén. Cocinar un minuto hasta que se formen unas manchas blancas en la parte inferior.

Dar la vuelta y asar del otro lado por medio minuto. Dar la vuelta de nuevo y terminar de asar.

Los panes pita saben mejor cuando se comen inmediatamente.