

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego
- 1 limón (la ralladura y el jugo)
- 1/4 de taza de pepino, finamente picado
- 1/2 cucharadita de eneldo, picado
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el yogur griego, la ralladura y el jugo del limón, el pepino, el eneldo y la sal.
2. Mézclelos hasta que queden bien integrados.
3. ¡Sirva y disfrute!

Recomendación del chef: ¡Lo puede usar como dip para verduras y frituras de pita o como una maravillosa pasta para untar para un sándwich o un Gyro griego!

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de garbanzos, secos
- 1 ½ cucharada de sal kosher
- 6 ½ tazas de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de pasta de ajonjolí
- 4 dientes de ajo, pelados y aplastados
- ¼ de taza de jugo de limón amarillo, recién exprimido
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 7 cucharadas de agua helada

Preparación

1. Remoje los garbanzos toda una noche en agua fría. Escurra los garbanzos antes de cocinarlos.
2. Coloque los garbanzos y la sal en una cacerola mediana, agregue el agua, tape la cacerola y deje hervir. Retire las impurezas que floten en la superficie mientras se cocinan.
3. Cocine los garbanzos de 15 a 20 minutos. Agregue el bicarbonato de sodio y cocine otros 20 a 30 minutos o hasta que estén muy tiernos y casi pastosos. Escurra los garbanzos.
**Nota: los tiempos de la cocción pueden variar dependiendo de la marca y la antigüedad de los garbanzos.*
4. Escurra los garbanzos y viértalos en el tazón del procesador de alimentos mientras todavía estén **CALIENTES**. Agregue la pasta de ajonjolí, el ajo y el jugo de limón amarillo. Muela la mezcla hasta que se forme una pasta y los lados del tazón estén limpios.
5. Con el procesador de alimentos en funcionamiento, agregue lentamente el aceite de oliva y el agua helada. Muela durante 5 minutos. Debe quedar una pasta muy suave, pálida y casi líquida.
6. Pase el hummus a un tazón, cúbralo y déjelo reposar fuera del refrigerador durante 30 minutos. Para servirlo, cúbralo con aceite de oliva extra virgen de buena calidad.

**Consejo: Si lo va a preparar por anticipado, sáquelo del refrigerador por lo menos 30 minutos antes de servirlo para permitir que esté a temperatura ambiente. Puede guardarlo en el refrigerador hasta por 4 días.*