

Hummus d'all i remolatxa amb patates fregides



Com que els cigrons tenen una proteïna difícil de digerir que augmenta la qualitat de l'aire al cos, és millor que si ets Vata, si tens tendència a la flatulència mengis menys cigrons. Per obtenir l'experiència de l'hummus sense crear més desequilibris al cos, la remolatxa és un gran substitut dels cigrons a la majoria de les receptes de hummus. Les remolatxes són naturalment dolces i proporcionen un efecte terra per al Vata, fonamental per a una bona digestió. Amb una capa de xips de pita, amb pocs cigrons o fins i tot sense, aquesta recepta d'hummus és ideal si ets dels que els llegums et produeixen massa... ja saps

Sense gluten, vegana

Per 4 persones

Temps: 50 minuts

Ingredients:

- 4-5 remolatxes vermelles
- 6 grans d'all
- 1/4 tassa de cigrons (opcional)
- Sal al gust

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 350 graus. Talleu cada remolatxa en trossos d'1 polzada. Introduïu-ho al forn amb 1 cullerada d'oli d'oliva. Rostiu-ho durant 30 minuts o fins que quedi tendre.

PAS 2: Piqueu finament els grans d'all i afegiu-hi remolatxa, alls, cigrons (opcional) i sal a un robot de cuina o a una batedora. Barregeu fins aconseguir la consistència de l'humus.

Les xips de pita són molt senzilles de preparar. Després dels hummus trobareu les receptes pel pa de pita sense gluten i després les xips fetes amb aquell pa.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

