

# Hummus de cor de carxofa i all amb mongetes verdes, bròquil i enciam llarg



Aquesta és la tercera recepta d'hummus encarada cap als dosha Kapha. Per equilibrar i vigoritzar la *natural*esa terrosa i fonamentada de *Kaphas*, els aliments amb qualitats amargues, picants i astringents són els millors. Tot i que els *Kaphas* haurien d'evitar els llegums més pesats com els fesols, cigrons encara són una solució . Amb qualitats tant amargues com astringents, els cors de carxofa són la combinació perfecta amb els cigrons i crearan una lleugeresa seca per a *Kaphas* . Afegiu una mica de calor per condimentar les coses i tindreu la recepta d'hummus perfecta per moure *Kapha* .

Canviar verdures de fulla verda i altres verdures com el bròquil i les mongetes verdes per xips tradicionals de pita fan que aquesta recepta sigui perfecta per a *Kaphas* o qualsevol persona que vulgui fer una recepta lleugera d'hummus.

*Sense gluten, vegana*

*Ayurveda, kapha*

**Per 4 persones**

**Temps:** 10 minuts

**Ingredients:**

- 1 pot de cors de carxofa
- 1/2 tassa de cigrons cuits
- 1/3 tassa de suc de llimona
- 4 grans d'all
- 1/4 tassa d'alfàbrega fresca
- 1 culleradeta de pebre vermell o pebre de caiena
- 1/3 tassa de tahini
- Mongetes verdes, bròquil, romaní al gust

LA MEVA CUINA



## **Elaboració:**

**PAS 1:** Picar els grans d'all finament.

**PAS 2:** Col·loqueu els cors de carxofa, els cigrons, el suc de llimona, l'all, el pebre, l'alfàbrega i el tahini en una batedora i barregeu-ho durant aproximadament un minut o fins que agafi una consistència d'humus perfecta per a vosaltres.

**PAS 3:** Si no trobes xips de pita a la teva botiga habitual, pots fer-les a casa. **Aquí et deixo l'enllaç** per fer-les casolanes.. Són molt senzilles de fer.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

