

Pinto Bean Hummus with Pinto-Feta-Mint Relish
(Hummus de frijoles pintos con condimento de menta pinto-feta)

INGREDIENTES

HUMMUS

- 2 tazas de frijoles pintos básicos cocidos, escurridos (receta abajo)
- 1 taza de cebollino, cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de puré de ajo asado
- 1/4 de taza de hojas de menta, en rodajas
- 1/4 de taza de tahini
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de sal Kosher
- 1/8 de cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de jugo de limón



FRIJOLES PINTOS COCIDOS BÁSICOS

- 3-1/2 tazas de frijoles pintos, remojados, enjuagados, escurridos
- 2-1/2 tazas de cebolla roja, finamente picada
- 1-1/2 onzas de ajo asado
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cuartos de caldo de verduras o de pollo
- 1-1/4 cucharadas de comino molido
- 2-1/2 cucharadas de sal Kosher

SALSA DE MENTA PINTO-FETA

- 1 taza de frijoles pintos básicos cocidos, escurridos
- 1/4 de taza de cebollino, cortado en rodajas finas
- 1/2 taza de queso feta, desmoronado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/8 de cucharadita de hojuelas de pimienta roja trituradas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de hojas de menta en rodajas
- Pimienta de cayena para adornar
- Aceite de oliva para la guarnición

INSTRUCCIONES

HUMMUS

- Combina frijoles pintos básicos cocidos, cebollaleta y ajo asado en un tazón de procesador de alimentos.
- Procesar hasta que se haga un puré grueso.
- Añadir menta, tahini, pimienta, sal, pimienta de cayena y jugo de limón y procesar hasta que se haga un puré y se mezcle bien.
- Raspar el humus en un plato de 4 tazas. Reservar a temperatura ambiente.

FRIJOLES COCIDOS BÁSICOS

- Coloca las frijoles en una olla con cebolla, ajo, laurel, orégano y caldo. Poner a hervir.
- Reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 30 a 40 minutos hasta que las frijoles estén tiernas. No cocine demasiado.
- Retire del fuego y añada comino y sal al caldo. Remover bien. Deje que los frijoles se mantengan en el agua de cocción 15 minutos para que absorban la sal. Escurrir bien.

PREPARACIÓN DEL CONDIMENTO

- Combine 1 taza de frijoles pintos cocidos básicos con cebolla verde, feta desmenuzada, aceite de oliva, pimienta roja triturada, jugo de limón y menta en un tazón mediano. Mezclar suavemente para combinar.
- Poner la cuchara encima del humus, dejando un anillo de humus alrededor del borde. Espolvorear con pimienta de cayena adicional y rociar con aceite de oliva si se desea.