

PITA POCKET WITH WHITE BEAN AND ROASTED RED PEPPER HUMMUS (PAN PITA RELLENO CON FRIJOLES BLANCOS Y HUMUS DE PIMIENTO ROJO ASADO)

INGREDIENTES

HUMUS DE FRIJOLES BLANCOS

- 2 dientes de ajo, aplastados
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 pimientos rojos, asados, sin corazón, pelados
- 1 lata de 425 grs de alubias grandes o pequeñas, escurridos y enjuagados.
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal Kosher y pimienta negra molida, a gusto
- Agua, según sea necesario
- ½ taza de tahini
- Sal y pimienta negra molida, a gusto

PAN PITA

- 6 panes de pita de trigo entero, cortados por la mitad
- 226 grs de de verduras, limpias
- 3 tomates, cortados en cubos
- 226 grs de de queso feta
- 1 pepino, pelado, sin semillas, en rodajas

INSTRUCCIONES

PARA EL HUMUS:

- En el procesador de alimentos, haga puré el ajo con el jugo de limón hasta que esté picado muy fino.
- Añade los pimientos rojos y las alubias y procesa hasta que estén suaves. Añade comino, cayena, aceite de oliva, sal, pimienta y un poco de agua, si es necesario.
- Ponga la mezcla en un tazón. Añade el tahín. Revuelva bien y ajuste con aceite y agua para dar textura, y sal y pimienta para dar sabor. Reservar para las pitas.

PARA MONTAR EL PAN PITA:

- Esparcir humus en cada mitad de pita, luego agregar un poco de las verduras, tomates, queso feta y pepinos.
- Adornar con más humus de frijoles blancas y servir.

