

## **Taller de cocina vegetariana**



**Lugar: La gota de leche Logroño**

**Fecha: sábado 20 de diciembre 2025**

**Hora: 11.30h**

**Instagram: @aaroncocina**

## **Hummus de remolacha**

### **Ingredientes:**

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de remolacha cocida
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino
- 1 diente de ajo
- Zumo de limón
- Una pizca de sal
- 60 g de thaíni
- Sésamo negro para decorar
- Zanahorias para hacer crudités

### **Elaboración:**

En un robot de cocina, túrmix o picadora, trituramos los garbanzos cocidos junto a la remolacha ya cocida.

Es aconsejable que el electrodoméstico que usemos tenga bastante potencia para que la textura del hummus quede fina. Pelamos y retiramos el germen del ajo para que resulte más digestivo. Añadimos el thaíni, el zumo de limón, el ajo y la sal.

Volvemos a triturar hasta obtener una crema lisa y de aspecto homogéneo.

Rectificamos el punto de sal si fuera necesario.

Si usamos garbanzos de bote, es probable que tengamos que añadirle muy poquita agua, pues estos suelen venir bastante blanditos

En el momento de servirlo decoramos con unas semillas de sésamo negro tostado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Acompañamos con unos crudités de zanahoria y unos picos de pan.

## **Tabulé**

**Ingredientes:**

- 250 g de cuscús
- 250 g de agua
- 1 cebolleta fresca
- 2-3 tomates
- 1 pepino
- 1 limón o lima
- 3 cucharadas soperas de hierbabuena fresca muy picada
- 3 cucharadas soperas de perejil fresco muy picado
- 2 cucharadas soperas de cilantro fresco muy picado
- Un puñado de uvas pasas
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra

**Elaboración:**

En primer lugar, llevaremos a ebullición el agua con una pizca de sal y la añadiremos a un bol junto con el cuscús, tapamos y dejamos que se hidrate, unos 10 minutos aproximadamente.

Pasado ese tiempo añadimos un chorro de aceite y removemos con un tenedor metálico para que se suelte y se enfríe.

Mientras se enfría el cuscús vamos picando las hierbas aromáticas muy menudas y reservamos

Picamos también la cebolleta el pepino y el tomate.

En una ensaladera grande vamos poniendo todos los ingredientes picados, añadimos las pasas y el cuscús, salpimentamos, añadimos un buen chorro de aceite de oliva virgen y el zumo del limón o la lima, mezclamos muy bien para que se integren bien todos los sabores, tapamos y refrigeramos mínimo un par de horas.







