

Hummus (puré de cigrons)

He de dir que una de las coses que més va agradar-me de Marroc és la seva gastronomia, ells com altres països del Orient Mitjà incorporen al seu receptari aquesta *meze*. Una crema o puré de cigrons que trobo ideal com a acompanyament. Els que venen a dinar a casa saben que és molt probable trobar-se aquest plat amb d'altres amanides mediterrànies com a complement d'una bona graellada de carn a la brasa!!!

Al ser un plat molt popular, suposo que hi ha tantes receptes com cuiners, però jo aquí us recullo el meu procediment. Las mesures són un tant orientatives... i van al meu gust, de tota manera, la cuina ja és això, no? Las proporcions que us indico són per unes 4 persones.

Ingredients:

- 400 gr de cigrons cuits;
- 1 / 2 cullerades gran de *tahine* (una crema de sèsam);
- 2 / 3 cullerades grans d'oli d'oliva;
- El suc d'una llimona;
- 2 dents d'all mitjans o 1 gran (si us agrada fort, poseu més quantitat)

Els condiments variaran en funció dels gustos, però una bona opció serà (las proporcions al gust del consumidor):

- Pebre negra mòlta
- Pebre vermell dolç o picant
- Comí mòlt
- Coriandre
- Menta fresca

Pa de pita o torradetes (d'acompanyament)

Preparació

El plat és ràpid i senzill. El primer que caldrà es buscar el recipient, jo proposo un bol gran on elaborarem el puré.

A continuació pelem els alls i els tallem petits, escorrem els cigrons i aboquem ambdós ingredients al bol. Tot seguit, afegim l'oli, la *tahine*, el suc de la llimona i triturarem la barreja fins obtenir una textura de puré (més o menys fina segons els gustos de cadascú).

Si és necessari podem corregir una mica el puré afegint més *tahine* o fins i tot un iogurt (però jo no acostumo a fer-ho) per tal d'aconseguir la cremositat i consistència adient.

El toc final li donaran els condiments que afegim al final: comí, el pebre (dolç o picant)... només caldrà empolsar el puré. Com a decoració una mica de coriandre o menta fresca.

Per servir el plat, a gust. Jo ho serveixo en una plata, acabat de fer ben repartit amb una espàtula i amb unes fulles de menta de decoració.

Que vagi de gust!

Si proveu a fer-la ja ens direu que us ha semblat! ... i si la milloreu, envieu-nos la recepta!

viatgers@esperitsviatgers.com