

# I N G R E D I E N T E S

## Abadejo con Hummus de Remolacha

1 Lata de garbanzos.  
Tres Remolachas cocidas previamente.  
Una Cucharada de aceite de sésamo.  
Jugo de ½ limón.  
1 diente de ajo.  
Tres cucharadas de aceite de oliva.  
Filet de abadejo  
Gajos de limón

# P R O C E D I M I E N T O

### Para el Hummus

En una procesadora o en un mortero grande, poner 1 lata de garbanzos y el diente de ajo con 3 remolachas medianas cocidas.  
Procesar hasta obtener una pasta.  
Condimentar con una cucharadita de aceite de sésamo y el jugo de 1/2 limón.  
Emulsionar con 3 cucharadas de aceite de oliva.  
Procesarlo hasta que quede todo bien integrado.

### Para el abadejo (podrías usar cualquier otro pescado blanco con textura firme)

- 1-En una asadera hacer una base generosa de papel aluminio y sobre este, poner el filete de abadejo.  
Salpimentar
- 2- Agregar una capa generosa (de un centímetro más o menos) del hummus de remolachas.
- 3- Sumar a la asadera tus vegetales preferidos, yo elegí chauchas pero podrían ser espárragos y cebollas moradas.
- 4-Agregar gajos de limón y sal parrillera.
- 5- hacer un paquete con el papel aluminio (cerrar el que está por debajo a modo de paquete).
- 6- cocinar en un horno medio por 15 minutos o hasta que veas que el pescado está bien cocido.

Este hummus también lo uso como entrada, sobre una bruschettas algún queso feta o con queso de cabra.)

