

Este es un plato típico de los países árabes y en general de toda la zona mediterránea, donde es muy común la berenjena "solanun melongena", que es una planta de la familia de las solanáceas.

Esta receta es muy nutritiva y sabrosa por todos los ingredientes que la componen.

### INGREDIENTES

- ▷ 500grs de **berenjenas** (a ser posible ecológicas).
- ▷ 3 cucharas soperas de **tahin o crema de sésamo crudo**.
- ▷ 2 cucharadas soperas de **aceite de oliva virgen extra ecológico**.
- ▷ 1 cucharada de postre de **vinagre de umeboshi** (o una cucharada de postre de zumo de limón o de vinagre de manzana).
- ▷ 1 cucharada de postre de **pimentón dulce**.
- ▷ 1 cucharada de postre de **comino**.
- ▷ 1 cucharada soperas de **agua de mar** (o al gusto).

### ELABORACIÓN

- ▶ La elaboración del humus puede hacerse o bien con berenjenas cocidas u horneadas.
- ▶ Esta receta la vamos a hacer con berenjenas cocidas al vapor unos 15 minutos. Cocinar al vapor garantiza que el vegetal conserve todas sus vitaminas y minerales, sabor y color.
- ▶ Si eliges asar las berenjenas, mételas en el horno a unos 200° C durante 40 minutos aproximadamente para que se haga bien su interior y queden blandas por dentro.
- ▶ Una vez enfríen las berenjenas, las pelamos y cortamos el rabo y la base que vamos a desechar. Cogemos la pulpa de la berenjena y la metemos en un bol o vaso de la batidora. Añadiremos el tahin, el aceite de oliva, el vinagre de umeboshi al gusto, el comino, el pimentón y un poco de agua de mar (cuidando que no se quede muy líquida la mezcla). Si quieres le puedes añadir una pizca de pimentón picante para ganar intensidad en el sabor final.
- ▶ Batir todo a velocidad media unos tres-cinco minutos hasta que la mezcla quede homogénea y cremosa. Ajustaremos el sabor final con un poco de tamari o sal.

### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN

*En un bol, con un pequeño chorro de aceite y pimentón dulce por encima y adornado con unas hojas verdes de perejil o albahaca.*

### SUGERENCIA DE CONSUMO

*Puedes consumir el humus con pan de pita o pan de tipo marroquí, untándolo en tostadas, crackers o con todo tipo de crudites de verduras (zanahoria, apio, etc.).*

*Que aproveche! On egin!*

