

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Green Goodness Hummus



Ingredients

¼ cup tahini
¼ cup fresh lemon juice (about 1 large lemon's worth)
2 Tablespoons olive oil, plus more for serving
½ cup roughly chopped, loosely packed fresh parsley
¼ cup roughly chopped, loosely packed fresh tarragon or basil
2 to 3 Tablespoons roughly chopped fresh chives or green onion
1 large garlic clove, roughly chopped
½ teaspoon salt, more to taste
1 x 15-ounce can of chickpeas, also called garbanzo beans, drained and rinsed
1 to 2 Tablespoons water, optional
Garnish with extra olive oil and a sprinkling of chopped fresh herbs

Instructions

Combine the tahini and lemon juice in food processor or high-powered blender. Process for 1–2 minutes, pausing to scrape down the bowl of the processor as necessary.

Add the olive oil, parsley, tarragon, chives, chopped garlic, and salt to the whipped tahini and lemon juice mixture. Continue to process for another minute, pausing to scrape down the bowl as necessary. Add half of the chickpeas and continue to process. Scrape down the bowl, then add the remaining chickpeas and process for until the hummus is thick and quite smooth, about 1 to 2 minutes more. If your hummus is too thick, run the food processor while drizzling in 1 to 2 Tablespoons water until it reaches your desired consistency.

To serve, put hummus into a serving bowl. Drizzle about a Tablespoon of olive oil on top and sprinkle with additional chopped herbs. Store hummus in an airtight container and refrigerate for up to one week.

Yields 2 cups

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Hummus de Bondad Verde



Ingredientes

¼ taza de tahini
¼ de taza de jugo de limón fresco
(aproximadamente 1 limón grande)
2 cucharadas de aceite de oliva y un poco más para el momento de servir
½ taza de perejil fresco picado y sin apretar
¼ de taza de estragón o albahaca frescos picados sin apretar
2 o 3 cucharadas de cebollín o cebolletas tiernas frescas picadas
1 diente de ajo grande picado sin apretar
½ cucharadita de sal (o más, al gusto)
1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
1 a 2 cucharadas de agua, opcional
Decore con aceite de oliva extra y un poco de hierbas frescas picadas

Instrucciones

Mezcle el tahini y el jugo de limón en un procesador de alimentos o en una licuadora de alta potencia. Procese 1-2 minutos, y haga pausas para raspar el tazón del procesador según sea necesario.

Añada el aceite de oliva, el perejil, el estragón, el cebollín, el ajo picado y la sal a la mezcla de tahini batido y jugo de limón. Procese durante un minuto más, haciendo pausas para raspar el tazón del procesador según sea necesario. Añada la mitad de los garbanzos y continúe el procesamiento de la mezcla. Raspe el tazón, añada los garbanzos restantes y procese hasta que el hummus quede espeso y bastante suave, entre 1 y 2 minutos más. Si el hummus queda demasiado espeso, páselo por el procesador de alimentos y añada 1 o 2 cucharadas de agua hasta que adquiera la consistencia deseada.

Para servir, ponga el hummus en una fuente. Rocíe una cucharada de aceite de oliva por encima y espolvoree con hierbas picadas adicionales. Guarde el hummus en un recipiente hermético y refrigérelo hasta por una semana.

Rinde 2 tazas