

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Beet Hummus



Ingredients

1 medium beet or half of a 15 ounce can of cooked beets
1 garlic clove
1 ½ cups cooked or canned chickpeas, drained and rinsed
2 Tablespoons olive oil
2 Tablespoons tahini
2 Tablespoons fresh lemon juice
½ teaspoon ground cumin
½ teaspoon ground coriander
On hand: warm water, salt and black pepper, ground

For the garnish:

1 Tablespoon parsley, chopped
1 teaspoon sesame seeds

To serve:

Vegetable crudité, crackers or a baguette, sliced

Instructions

If you are using a raw beet: preheat the oven to 400°F. Drizzle the beet with olive oil and then wrap the beet and garlic together in foil. Place on the baking sheet and roast 30 to 40 minutes, or until the beet is tender enough to pierce with a fork. When the beet is cool enough to handle, peel the skin under running water—it should slide off in your hands. Chop the beet before adding to a food processor.

If using canned beets, skip the step above and add the beets to the food processor.

Add the roasted garlic, chickpeas, tahini, olive oil, lemon juice, and water and pulse until smooth. Add cumin and coriander.

Add to a bowl, garnish with parsley and sesame seeds, and serve.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Hummus de remolacha



Ingredientes

1 remolacha mediana o la mitad de una lata de 15 onzas de remolacha cocida 1 diente de ajo
½ taza de garbanzos cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados 2 cucharadas de aceite de oliva
cucharadas de tahini (pasta hecha con semillas de sésamo)
2 cucharadas de jugo de limón fresco
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de cilantro molido
A mano: agua tibia, sal y pimienta negra molida

Para decorar:

1 cucharada de perejil picado 1 cucharadita de semillas de sésamo

Para servir:

Crudité de verduras, galletas saladas o una barra de pan en rebanadas

Instrucciones

Si utiliza remolacha cruda: precaliente el horno a 400 °F. Rocíe la remolacha con aceite de oliva y, a continuación, envuelva la remolacha y el ajo juntos en papel de aluminio. Coloque en la bandeja para hornear y ase de 30 a 40 minutos, o hasta que la remolacha esté lo suficientemente tierna como para pincharla con un tenedor. Cuando la remolacha esté lo bastante fría como para poder manipularla, quítele la piel bajo el grifo; debe resbalar entre las manos. Pique la remolacha antes de añadirla al procesador de alimentos.

Si utiliza remolachas enlatadas, omita el paso anterior y añada las remolachas al procesador de alimentos.

Añada el ajo asado, los garbanzos, el *tahini*, el aceite de oliva, el jugo de limón y el agua y pulse hasta obtener una mezcla homogénea. Añada el comino y el cilantro.

Póngalo en un bol, decore con perejil y semillas de sésamo, y sirva.