



# Panelinha



COMPARTILHE



FAVORITAR

## HOMUS

Quem disse que é só aperitivo? Essa pasta árabe de grão-de-bico além de saborosa é muito versátil. Pode ser servida como entrada, acompanhamento ou prato principal. E fica deliciosa em sanduíches, com carnes ou legumes grelhados ou assados.

Autor **Panelinha**

Tempo de preparo **Mais de 2h**

Serve **Até 6 porções**

## PARA O DEMOLHO DO GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES

- 1  $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de grão-de-bico
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 4 xícaras (chá) de água

FAVORITAR 

### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela grande, coloque o grão-de-bico, cubra com a água e misture o bicarbonato. Cubra com um prato e deixe de molho por pelo menos 8 horas — o demolho diminui o tempo de cozimento e os grãos cozinham de maneira mais uniforme. Se preferir, faça o demolho na noite anterior ao preparo.

## PARA O HOMUS

### INGREDIENTES

- todo o grão-de-bico demolido
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)

- 6 colheres (sopa) de caldo de limão (cerca de 2 unidades)
- sal a gosto
- azeite a gosto para servir
- páprica a gosto para servir (opcional)
- grão-de-bico crocante a gosto para servir (opcional)

FAVORITAR 

## MODO DE PREPARO

1. Passado o tempo do demolho, escorra a água e transfira os grãos para a panela de pressão. Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque os dentes de alho. Junte ao grão-de-bico, acrescente a água, tampe e leve ao fogo médio.
2. Assim que a panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir a tampa.
3. Reserve  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) do caldo de cozimento e escorra o restante por uma peneira. Deixe o grão-de-bico cozido amornar por cerca de 10 minutos antes de bater — os grãos mornos batem melhor e assim o homus fica mais lisinho.
4. No liquidificador, junte o grão-de-bico morno (com os dentes de alho cozidos), o caldo de limão, o tahine, a água do cozimento reservada e tempere com sal. Bata por cerca de 3 minutos até ficar bem liso e cremoso. Sempre que necessário, desligue o liquidificador e raspe a lateral do copo com uma espátula para bater de maneira uniforme.
5. Transfira o homus para uma tigela, cubra e leve à geladeira para esfriar (se preferir prepare no dia anterior, o homus pode ser mantido na geladeira por até 5 dias).

## ACOMPANHAMENTO EXTRA

Numa peneira, escorra bem 1 lata de grão-de-bico cozido ( $1\frac{1}{2}$  xícara (chá) de grãos). Transfira para uma assadeira, tempere com  $1\frac{1}{2}$  colher (chá) de cominho, sal a gosto e  $1\frac{1}{2}$  colher (sopa) de azeite. Misture bem e leve ao forno preaquecido a 200 °C (temperatura média) por cerca de 30 minutos, até ficarem dourados — dê uma chacoalhada na metade do tempo. Deixe esfriar antes de servir.

## SEM PANELA DE PRESSÃO

Faça o demolho dos grãos como indicado na receita. Para cozinhar na panela convencional, cubra os grãos com 3 litros de água e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 1 hora até os grãos ficarem bem macios.