



PURÉ DE GRAO (COM TOMATE)

RECEITA PARA 6 PORÇÕES

(UM HUMUS SIMPLIFICADO)



Ingredientes:

- 200g de grão seco
- 1 flor de anis e/ou 1 pedacinho de gengibre
- 1 folha de louro
- 3 c. sopa de mini-tomate desidratado (ou tomate desidratado em fatias, grosseiramente cortadas)
- ½ chávena água de reidratação
- 1 c. sopa de azeite
- 1 dente de alho pequeno
- Limão, sal e pimenta a gosto

Preparação:

1. Deixe o grão de molho durante, pelo menos 8h, renovando a água (se possível).
2. Escorra bem o grão, lave em água corrente e coza-o em água abundante (sem sal) com a flor de anis e/ou o gengibre (auxiliam na digestibilidade) e com a folha de louro.
3. Coloque o tomate em água tépida suficiente para o cobrir por cerca de 15 minutos.
4. Retire a folha de louro, a flor de anis e o gengibre (se utilizados) após o grão estar cozido.
5. Escorra o tomate, reservando a água de reidratação. Meça ½ chávena desta água e adicione-lhe umas gotas de limão, sal e pimenta a gosto.
6. Junte o grão, o tomate, a água temperada, o dente de alho e o azeite e reduza tudo a um puré homogéneo.
7. Se necessário, retifique os temperos e, para obter a consistência desejada, adicione mais um pouco da água de reidratação.

Sirva como entrada, com umas tostas ou rodelas de courgete ou pepino cruas, ou como acompanhamento de um arroz ou de uma salada.