



Barrinhas com Húmus de Beterraba e Grão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas sem Glúten PESCANOVA
- 400 g de grão de bico cozido
- 1 beterraba cozida
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de pasta de sésamo
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1/2 limão
- Hortelã q.b.

Preparação

1. Confeccionar as Barrinhas conforme as instruções da embalagem.
2. Num robot de cozinha triturar o grão cozido com a beterraba, acrescentar o dente de alho, a pasta de sésamo (sementes de sésamo torradas e triturdadas com azeite e sal) e voltar a triturar. Temperar com azeite, sumo de limão, pimenta preta moída na hora, sal e triturar novamente até obter uma pasta.
3. Servir as Barrinhas com o húmus de beterraba e grão, salpicar com hortelã fresca.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Salmão Panado
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

450 g