les receptes d'Alícia

# MUHAMMARA O PURÉ DE PEBROT

## INGREDIENTS

- 1 pebrot vermell (200 g aprox.)
- 2 cullerades d'aigua
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- ½ gra d'all
- Llimona
- Sal
- Pebre
- ¼ cullerada de pebre vermell picant
- ¼ cullerada de comí en pols

## ELABORACIÓ

1. Netejar el pebrot.
2. Posar-lo sencer en un recipient apte per a microones i afegir 2 cullerades d'aigua i un pessic de sal.
3. Tapar i coure durant 6-8 minuts a màxima potencia (800W)
4. Un cop cuit, destapar el recipient, treure el pebrot i pelar-lo.
5. Posar la polpa en un recipient i afegir 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra, ½ gra d'all, 1 cullerada de suc de llimona, sal i pebre, el comí i el pebre vermell picant.
6. Triturar-ho tot fins a obtenir una crema fina.
7. Es pot usar per exemple, per a fer un entrepà o servir-lo amb julivert picat i acompanyar-lo d'uns bastons de verdura crua.

**NOTES:**

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE