

White Beans with Tomato, Basil & Parmesan

Servings 2-3

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon minced garlic (2 small cloves) or ¼ teaspoon garlic powder
- 1 can (15 ounces each) navy, Great Northern, or white kidney beans, rinsed and drained
- 1 large ripe tomato, seeded and chopped
- ¼ cup minced fresh parsley
- 1 small onion, chopped
- 2 tablespoons fresh basil, chopped or 1 teaspoon dried basil
- Grated parmesan cheese to taste (optional)
- 1 tablespoon lemon juice



Directions

1. In a 12" nonstick skillet, sauté the garlic and onion in the olive oil for 3-4 minutes.
2. Stir in the drained beans, chopped tomato, parsley and basil. Cook over medium heat about 5-7 minutes.
3. Top with Parmesan cheese and lemon juice just before serving.

Recipe from www.Zonya.com

Hummus

- 1 15-ounce can chickpeas, rinsed
- 1 clove garlic, chopped
- ¼ cup olive oil, plus a bit more for serving
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 2 tablespoons tahini (sesame seed paste; optional)
- 1 teaspoon ground cumin (optional)
- kosher salt
- ¼ teaspoon paprika (optional)



1. In a food processor, puree the chickpeas and garlic with olive oil, lemon juice, tahini (if using), cumin, and ½ teaspoon salt, paprika, and cumin until smooth and creamy. May add 1 to 2 tablespoons of water to achieve the desired consistency.
2. Transfer to a bowl. Drizzle with olive oil and sprinkle with a dash of paprika before serving.

Adapted from RealSimple.com

Judías blancas con tomate, albahaca y queso parmesano

Rinde 2 porciones como plato principal o 4 como guarnición.

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de ajo picado (2 dientes pequeños) o ¼ de cucharadita de ajo en polvo

1 lata (15 onzas cada una) marino, Great Northern, o frijoles blancos, enjuagados y escurridos (Tomates cortados en cubitos o 1 taza de lata, escurridos) 1 tomate grande maduro, picado

¼ de taza de perejil fresco picado (opcional)

2 cucharadas de albahaca fresca picada o 1 cucharadita de albahaca seca

½ taza de queso parmesano rallado (opcional)

De jugo de limón 1 cucharada



Instrucciones:

1. En una "sartén antiadherente 12, saltear el ajo en el aceite de oliva durante 2 minutos.
2. Añada los frijoles escurridos, tomate picado, el perejil y la albahaca. Cocine a fuego medio unos 5-7 minutos.
3. Mezcla el queso parmesano y el jugo de limón en el momento de servir.

Receta de www.Zonya.com

Hummus

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de aceite de oliva, más un poco más para server
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo; opcional)
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimentón (opcional)

1. En un procesador de alimentos, haga puré los garbanzos y el ajo con aceite de oliva, jugo de limón, tahini (si se usa), comino y ¾ de cucharadita de sal hasta que quede suave y cremoso. Agrega de 1 a 2 cucharadas de agua para lograr la consistencia deseada.

2. Transfiera a un bol. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con pimentón antes de servir.

Adaptada de RealSimple.co