



HUMMUS DI CECI

A cura di Daniela Rossini



INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 200 gr di ceci cotti
- 2 cucchiaini di salsa Tahina
- 2 cucchiaini circa Olio EVO
- succo di ½ limone
- prezzemolo tritato
- acqua q.b.
- sale

SUGGERIMENTO

Per un risultato più vellutato si consiglia di togliere la pellicina dei ceci prima di frullarli

PREPARAZIONE

- 1- Mettere i ceci, la salsa tahina, olio e succo di limone nel mixer
- 2- Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

In alternativa passare i ceci con il passaverdura, raccogliere la crema e unire salsa tahina olio e limone

- 3- Assaggiare e aggiustare a vostro gusto.
- 4- Se necessita aggiungere un pochino d'acqua.
- 5- Cospargere con prezzemolo tritato
- 6- Si conserva in frigo per 3/4 giorni.

TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:



L'humus è un alimento ricco di antiossidanti, facili da digerire e che saziano l'appetito e regolano i livelli di zucchero nel sangue (questo è reso possibile dal fatto che contiene olio d'oliva e succo di limone).

I ceci sono ricchi di proteine, ferro, potassio, calcio, vitamine del gruppo B, magnesio, acido folico, antiossidanti. Hanno proprietà diuretiche e capacità di eliminare l'acido urico.

