



## HUMMUS DI PISELLI

A cura di Daniela Rossini



### INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 200 gr di piselli cotti
- 2 cucchiaini di salsa Tahina
- 2 cucchiaini circa Olio EVO
- Succo di ½ limone
- Menta fresca
- Acqua q.b.
- Sale

### SUGGERIMENTO

Hummus di piselli (tenuto un po' più morbido) si accompagna bene con del pesce semplicemente bollito o cotto a vapore.

### PREPARAZIONE

- 1- Mettere i piselli, la salsa tahina, olio EVO e succo di limone nel mixer
- 2- Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.  
In alternativa passare i piselli con il passaverdura, raccogliere la crema e unire salsa tahina, menta tritata, olio EVO e limone
- 3- Assaggiare e aggiustare a vostro gusto.
- 4- Se necessita aggiungere un pochino d'acqua.
- 5- Si conserva in frigo per 3/4 giorni.

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

### STAGIONALITÀ:



### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:



I **piselli** contengono molte fibre nella pellicola esterna, le quali svolgono una funzione stimolante dell'intestino. Questo alimento contiene inoltre una buona quantità di sali minerali e di oligoelementi. Sono ricchi inoltre di potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro.

La **salsa tahin** è un alimento molto ricco e nutriente. Benché molto calorica e ricca di grassi e carboidrati, questa salsa vanta un elevato apporto di proteine e calcio. È ricca inoltre di importanti sali minerali come fosforo e potassio che la rendono indicata per contrastare gli stati psico-fisici di affaticamento.

