HUMMUS DI FAGIOLI CANNELLINI E BARBABIETOLE ROSSE

Ingredienti per 6 persone:

200 g di fagioli cannellini cotti privati dell’acqua di cottura

200 g di barbabietole rosse già cotte

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Il succo di un limone piccolo

 scorza grattugiata di limone

Un cucchiaio di tahina

Spezie a piacere: paprika, coriandolo

Sale qb

Semi di sesamo, erbe aromatiche e fette di limone per decorare

Procedimento:

Nel bicchiere di un frullatore unisci le barbabietole già cotte tagliate a pezzi, i fagioli, il succo di limone, la tahina, le spezie, l’olio e pochissimo sale.

Frulla fino ad ottenere una crema omogenea e densa.

L'hummus di cannellini e barbabietole rosse è pronto.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min

TEMPO DI COTTURA: 0 min

COSTO: BASSO