Hummus di zucca e ceci

ZUCCA 500 gr
CECI GIÀ COTTI 200 gr
TAHINA 2 cucchiai
AGLIO 1 spicchio
LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D’OLIVA q.b.
ROSMARINO q.b.
SALVIA q.b.
SALE q.b.
PAPRICA AFFUMICATA q.b.
SEMI DI SESAMO TOSTATI q.b.

NB. l’aglio può essere omesso per i regimi alimentari che non lo prevedono

PROCEDIMENTO:

Per preparare l’hummus di zucca e ceci comincia tagliando la zucca a fette, senza eliminare la buccia e disponi il tutto in una teglia, foderata con carta da forno, e fai cuocere a 200 °C per circa 30 minuti. Sforna e lascia raffreddare. Con l’aiuto di un cucchiaio, preleva tutta la polpa e trasferiscila in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine d’oliva, un grosso spicchio d’aglio, salvia e rosmarino. Fai cuocere per 5 min a fiamma vivace. Raccogli la zucca in un frullatore, aggiungi anche i ceci cotti, dopo averli sciacquati abbondantemente per eliminare le saponine. Versa la salsa tahina. Spremi il succo del limone, filtrandolo con un colino. Aggiungi se preferisci della paprica affumicata. Aggiusta di sale, aggiungi un filo di olio extravergine d’oliva. Frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa. L’hummus è pronto. Puoi versarlo in delle ciotole da cui attingere con delle verdure tagliate a stick oppure, con dei grissini, oppure puoi spalmarlo su delle fette di pane tostato.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI, CONTORNO

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MIN

TEMPO DI COTTURA: 35MIN

COSTO: BASSO