



HUMMUS FATTO IN CASA

Dosi per
6-8

Preparazione
5 minuti

Procedimento

Scolare i ceci

Pelare l'aglio e tagliarlo a tocchetti.

Mettere i ceci in una ciotola e frullarli leggermente. Assicurarsi di lavorare anche i ceci rimasti ai lati della ciotola.

Aggiungere aglio, acqua, tahini, coriandolo, cumino, succo di limone e spezie e condimento. Frullare fino ad ottenere una crema. Fermarsi ogni tanto e assicurarsi di lavorare anche i ceci rimasti ai lati della ciotola.

Aggiungere l'olio ogni tanto e continuare a frullare.

Ingredienti

400g ceci in scatola
1 spicchio di aglio
50ml acqua
30g tahini - pasta di sesamo
7g coriandolo macinato
7g cumino macinato
1/2 succo di limone
Sale e pepe q.b.
100ml olio d'oliva

Contorno:

Paprika
Pane Pita