



HUMMUS DI CECI E DI BARBABIETOLA

INGREDIENTI :

Ingredienti per 2 porzioni

Tempo di preparazione: 10 minuti

- Ceci 200 gr;
- 2 Limoni;
- Cumino (semi);
- Tajine 2 cucchiari;
- 1 Barbabietola;
- Sedano/Cipolla/Carota per la guarnizione;
- Semi vari;
- Sale/Pepe q.b.



DESCRIZIONE :

- Frullare i ceci con il succo di limone, i semi di cumino tostati, il sale, il pepe e la tajine;
- Tenere da parte un po' di composto e frullarci dentro una barbabietola;
- Servire i due hummus in coppetta accompagnati a semi vari, crostoni di pane e verdure croccanti.

