



CUCINA CON NOI!

Hummus di carote

INGREDIENTI

1 busta di [Carote a Fette Orogel](#)

1 cucchiaino da caffè di cumino

6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

il succo di mezzo limone

3 cucchiaini di salsa tahina

1 cucchiaino da caffè di [Aglione Orogel](#)

1/2 cucchiaino da caffè di coriandolo

1 cucchiaino di miele chiaro

il succo di un'arancia



45



4



Media



Contorni

Preparazione

- 1** Tostare i semi di cumino e di coriandolo insieme, in una padellina antiaderente, fino a che non sprigionano il loro caratteristico profumo. Trasferire i semi in un mortaio e ridurli a una polvere finissima. Mescolare le spezie con quattro cucchiai d'olio evo.
- 2** Cuocere le carote in una padella antiaderente con l'aglio, un po' di sale e di pepe.
- 3** Lasciare raffreddare e passare al mixer aggiungendo il succo di limone e di arancia, e la salsa tahina. Frullare fino ad ottenere una purea, aggiungere le spezie e aggiustare di sale.
- 4** Conservare in frigorifero fino al momento di servire. Questo hummus di carote è ottimo come accompagnamento ad un tradizionale pinzimonio di verdure fresche, ma anche come farcitura per piccoli tramezzini.

