



CUCINA CON NOI!

Tris Grigliato su bruschetta con hummus di barbabietola al cumino

INGREDIENTI

500 g di [Tris Grigliato Orogel](#)

12 fette di pane integrale

400 g di ceci

200 g di barbabietola rossa

50 g di salsa tahin

un limone

cumino

una piccola cipolla rossa



20



4



Facile

Preparazione

- 1** Spadellare per una decina di minuti il tris grigliato, quindi lasciarlo intiepidire.
- 2** Nel frattempo preparare il pane bruschettato oliandolo in superficie e tostandolo in padella 5 minuti per lato.
- 3** Preparare l'hummus: frullare insieme i ceci con la barbabietola, quattro cucchiari di olio evo, un pizzico di cumino, il succo di un limone e la salsa tahin. Aggiungere acqua poco alla volta, regolando la consistenza secondo il proprio gusto.
- 4** Preparare la bruschetta spalmando l'hummus e adagiando in superficie le verdure grigliate.

