



CUCINA CON NOI!

# Sformatino di verdure miste con hummus di carote e panna acida

## INGREDIENTI

8 sformatini di verdure miste

---

300 g di carote

---

2 cucchiaini di panna acida

---

1 spicchio di aglio

---

1 pizzico di zucchero

---

il succo di mezzo limone

---

1/2 cucchiaino di cumino in polvere

---

30 g di olio di oliva extravergine

---

sale, pepe, cumino

---

100 g di valeriana

---

1 cucchiaino di semi di chia

---



20



4



Secondi Piatti



Forno ventilato

#### Preparazione

- 1** Pelare e tagliare le carote a metà nel senso della lunghezza, mettele in una casseruola con 100 ml d'acqua, un pizzico di sale e un pizzico di zucchero.
- 2** Cuocere coperte finché risulteranno morbidissime, eventualmente aggiungendo altra acqua se dovesse asciugare troppo.
- 3** Con il minipimer riducetele a crema, aggiungendo a filo l'olio di oliva. Unire l'aglio tritato fine, il succo di limone e un pizzico di cumino. Aggiustare di sale.
- 4** Cuocere gli sformatini in forno a 180°C per 10 minuti, poi sfornare e serviteli con l'hummus di carote e qualche goccia di crème fraîche.
- 5** Cospargere con i semi di chia e accompagnare con l'insalata valeriana precedentemente lavata e asciugata.