



CUCINA CON NOI!

# Hummus di ceci con dadini di barbabietola

L'Hummus è un antipasto a base di ceci perfetto per l'aperitivo da accompagnare alle classiche bruschette. Prova questa ricetta con cialde e dadini di barbabietola per presentare un aperitivo originale e gustoso!

## INGREDIENTI

400 g di **Ceci precotti**

---

2 cucchiaini di tahin

---

100 g di yogurt greco

---

250 g di barbabietola cotta

---

1 limone

---

1 mazzetto di menta

---

erba cipollina

---

peperoncino rosso

---

paprica dolce

---

olio extravergine d'oliva

---

cialde o cracker

---

sale e pepe

---



30



4



Facile



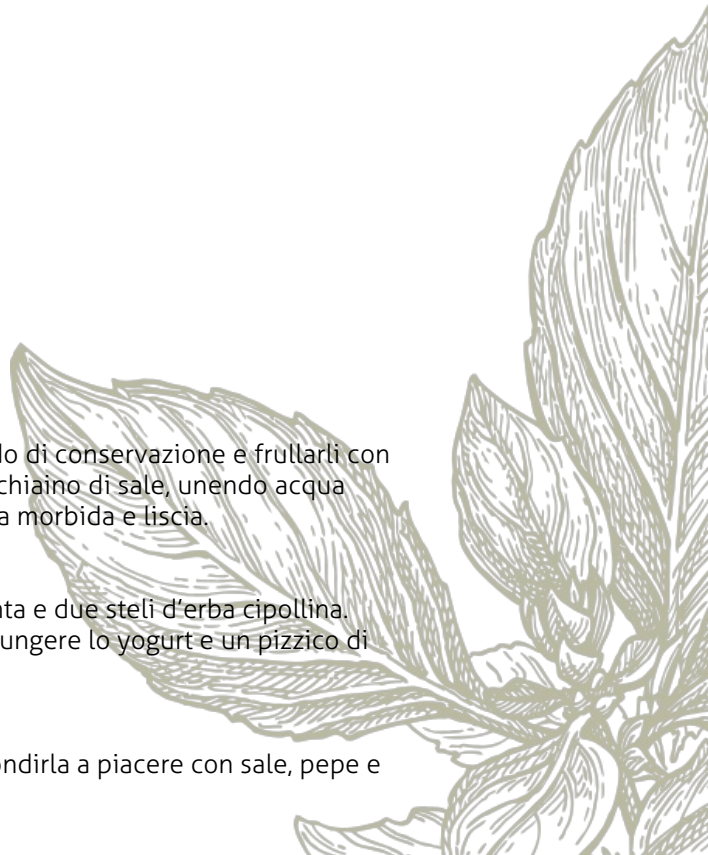
Antipasti



Pentola

#### Preparazione

- 1** Scolare i ceci precotti dal loro liquido di conservazione e frullarli con il tahin, il succo di limone e 1/2 cucchiaino di sale, unendo acqua quanto basta per ottenere una purea morbida e liscia.
- 2** Tagliare finemente 4-5 foglie di menta e due steli d'erba cipollina. Unire le erbe alla crema di ceci, aggiungere lo yogurt e un pizzico di peperoncino.
- 3** Tagliare la barbabietola a cubetti, condirla a piacere con sale, pepe e olio.



4

Servire l'hummus spolverizzato con la paprica, accompagnare con le cialde e l'insalata di barbabietole profumata, a piacere, con erba cipollina tritata.

