

HUMMUS DI CECI

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

300 g di ceci lessati
1 cucchiaio di tahin (crema di sesamo)
1 spicchio di aglio
il succo di mezzo limone
olio e.v.o. e sale quanto basta

PROCEDIMENTO

Facilissimo: in un mixer, o anche con il minipimer, unisci tutti gli ingredienti e frulla. Inizia magari tritando l'aglio, aggiungi i ceci aggiustando di sale e olio, il tahin e il succo di limone.

Extra tips: se i ceci sono tiepidi, si forma una crema morbidissima senza grumi.

