

OLIO CUORE

## Sfoglie con Hummus ai ceci e barbabietola



Come riscaldare le serate invernali? Con un aperitivo colorato, veloce e ricco di gusto! Un hummus morbido e dolciastro, a base di barbabietola e ceci, incontra la croccantezza delle verdure di stagione e la bontà delle Sfoglie Cuore. Replica la ricetta e condividila con chi vuoi.

## Ingredienti

- Sfoglie Cuore con farina di ceci e semi di chia
- 1 barbabietola rossa cotta
- 240g di ceci cotti
- 2 cucchiaini di tahina
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 limone, succo
- 1/4 di cucchiaino di cumino
- Olio extravergine d'oliva q.b.
  
- Sale q.b.

Per il pinzimonio:

- Finocchio con barba, carote, sedano, ravanelli, radicchio
  
- Semi di sesamo

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 30"**
- **Persone: 6**

## Preparazione

- Versare i ceci, la barbabietola, la tahina, l'aglio, il succo di limone, il cumino, l'olio extravergine d'oliva e il sale nella brocca del frullatore. Azionare fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Se necessario, aggiungere qualche cucchiaio di acqua e continuare a frullare.



- Trasferire l'hummus ottenuto in una ciotola, guarnire con olio, semi di sesamo e barbe di finocchio lavate e asciugate.



- Dopo averli mondati e lavati, tagliare gli ortaggi a piacere.



- Disporre i bastoncini di verdura lungo un bordo di un piatto grande da portata, insieme alla ciotola di hummus e completando con le Sfoglie Cuore.

---

**La ricetta è stata preparata con:**



**Sfoglie**