

# La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò: **Hummus di legumi**



## **Ingredienti**

- *Ceci lessati e ben scolati 250 gr*
- *Cannellini lessati e ben scolati 150 gr*
- *N° 2 patate medie lessate*
- *N° 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva*
- *Un pizzico di sale aromatizzato (salvia, rosmarino e timo)*
- *N° 2 cucchiaini di succo di limone*
- *Un ciuffo di prezzemolo*

## **Preparazione**

Mettere nel frullatore i ceci, i cannellini, le patate, il succo di limone, il sale aromatizzato e l'olio extravergine d'oliva. Frullare a bassa velocità fino ad ottenere una salsa densa e senza grumi.

Se il composto dovesse risultare troppo denso o grumoso si può aggiungere un po' di acqua calda, meglio se quella di cottura dei ceci nel caso li si sia preparati da secchi.

Servire in una ciotola, decorare con il prezzemolo fresco tritato, un filo d'olio extravergine e con un pizzico di paprika per gli adulti, se volete il piatto più "mordente". Accompagnare con del pane arabo o pane comune tostato e... buon appetito!!



**Caratteristiche ricetta:**  
Facile, Vegana,  
Vegetariana



**Preparazione e Cottura:**  
25 minuti circa +  
10 ore ammollo dei legumi