

Hummus di fagioli cannellini e carote

Un piatto tradizionale, ma di grande attualità

di Roberto Di Mauro

L'hummus è un piatto tipico dell'Africa e del Medio Oriente, molto **semplice da preparare**. Si tratta di un **piatto "povero"**, ma oggi è diventato un esempio di **cucina vegan/vegetariana**. Come accade con tutti i piatti tipici, ogni famiglia ha la sua ricetta.

Ingredienti

400 g di fagioli cannellini cotti
200 g di carote bollite
40 g di olio EVO
50 g di acqua
30 g di tahina
2 cucchiaini di succo di limone
Timo a piacere



keko64/Shutterstock

Preparazione

- Versare i fagioli, le carote e l'acqua nel bicchiere di un mixer molto potente; farlo andare per alcuni secondi.
- Unire, in ordine, tutti gli altri ingredienti e frullare fino a ottenere una crema omogenea e non troppo liscia.
- Aggiustare di sale e servire secondo le preferenze:
 - come antipasto
 - come crema per bruschetta
 - come farcitura di un sandwich