

Hummus

Ingredienti

- 250 gr. Ceci cotti
- 2 Cucchiaini Cumino in polvere
- 2 Spicchi Aglio
- 50 gr. Succo Limone
- 50 gr. Olio EVO
- Peperoncino in polvere
- un ciuffo Prezzemolo
- 3 Cucchiaini Semi di Sesamo o di Tahina (Pasta di Sesamo)
- Yogurt
- Sale q.b.

Ricetta

- Inserisci nel boccale i semi di **sesamo**. 2 min. 100° vel. 2.
- Aggiungi **30g** di **olio**. 5 Sec. Vel. 3.
- Aggiungi il prezzemolo e l'aglio. 1 Min. Vel. 6.
- Aggiungi i ceci, il succo di limone, l'olio rimasto, il cumino e il sale. 2 Min. Vel. 5.

From:

<https://wiki.csgalileo.org/> - Galileo Labs

Permanent link:

<https://wiki.csgalileo.org/madmax/hummus>

Last update: **2015/09/05 12:59**

