



HUMMUS DI ZUCCA

DELLA DOTT.SSA FRANCESCA CHERUBINO

L'HUMMUS DI ZUCCA È UNA VARIANTE SANA
E GUSTOSA ADATTA PER OGNI OCCASIONE



Ingredienti

- 500 gr zucca cotta
- 150 gr di ceci lessati o in scatola ben scolati e risciacquati con acqua corrente
- 3 cucchiaini di tahin
- 1 spicchio di aglio
- rosmarino
- sale q.b.
- succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di olio

Procedimento

1. Cuocere la zucca in forno per 30 minuti a 180° dopo averla lavata bene e tagliata in 4 parti
2. Una volta cotta, frullare la polpa della zucca con i ceci, l'olio, il sale iodato, lo spicchio d'aglio, il rosmarino e la pasta di sesamo Tahin

