



Hummus di verdure

Ingredienti:

- 1 vasetto di Hummus di Ceci Saclà 190 g
- 100 g di asparagi
- 150 g di carote
- 150 g di zucchine trombette
- 100 g di trevigiana
- 100 g di cavolfiore
- 150 g di carciofi
- Semi di sesamo q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.



Preparazione:

- Lavate e pulite con cura tutte le verdure.
- Tagliatele in piccoli pezzi.
- In una padella antiaderente scaldate un filo di olio extra vergine di oliva e fate saltare le verdure per qualche minuto mantenendole croccanti. Utilizzate la pinza per avere una cottura uniforme avendo cura di non rovinarle.
- Componete il piatto ponendo sul fondo l'humus e distribuendo sulla superficie i pezzetti di verdura come un orticello.
- Guarnite con i semi di sesamo.
- Ecco pronto un piatto sano e sfizioso... Buon appetito!