



## **Orzo Avena e Grano con carote arrosto e hummus di barbabietola**

### **Ingredienti:**

- 1 Piatto Pronto Orzo Avena Grano con verdure Saclà
- 300 g di carote piccole con gambo
- 150 g di barbabietola cotta al vapore
- 230 g di ceci bolliti
- 2 spicchi di aglio
- 2 rametti di alloro
- 1 cucchiaio di miele
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini di gomasio
- 1 cucchiaino di semi di chia
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### **Preparazione:**



- Per la preparazione delle carote arrosto accendete il forno a 170°C. Lavate con cura le carote e asciugatele mantenendo un pezzetto di gambo.
- Tagliate le carote a metà per il lungo e disponetele nella teglia ricoperta di carta forno.
- Condite con 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaio di miele, i rametti di alloro, gli spicchi di aglio, sale e pepe. Cuocete in forno per circa 30 minuti e controllate che le carote siano ben rosolate prima di estrarle.
- Per la preparazione dell'hummus pulite e tagliate a pezzi una barbabietola di piccole dimensioni e poneteli nel bicchiere del minipimer.
- Aggiungete il gomasio, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e i ceci bolliti, quindi con l'aiuto del minipimer formate una crema uniforme.
- Ora preparate il piatto usando un coppa pasta per porzionare il pronto di orzo, avena e grano a temperatura ambiente. Ponete al fianco le carote arrosto e con l'aiuto di due cucchiaini formate delle knell di hummus. Infine cospargetele con i semi di chia.
- Un centrifugato di frutta è l'abbinamento perfetto per un pranzo sfizioso e ricco di nutrimenti. Buon appetito!