

Hummus di cannellini al limone e coriandolo



Ingredienti (per 1 porzione)

60 g di fagioli cannellini
mezzo cucchiaino di tahina chiara
1/4 di spicchio di aglio
mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere
1 pizzico di paprika forte
mezzo cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Dopo un ammollo di 24 ore con una foglia di alloro, sciacquo i fagioli, li cuocio (sempre con una foglia di alloro o altre erbe) per 35/40 minuti, poi li scolo e li tengo da parte.
2. Li frullo con poca acqua di cottura fino a ottenere una crema densa e li passo al passaverdure.
3. Aggiungo alla purea di cannellini il prezzemolo tritato, il coriandolo, l'aglio schiacciato e il succo di limone. Regolo di sale e aggiungo la tahina.
4. Sistema la purea su un piatto, aggiungo ancora un po' d'olio, la paprika forte e ancora un po' di prezzemolo tritato.