

Piatto unico: carote con frutta secca, penne integrali e hummus di ceci



Quando una ricetta è bella è ancor più invitante... come questo piatto unico tutto arancione! Attenzione, però: l'estetica si abbina anche a tanto gusto.

L'ingrediente speciale di oggi è... l'allegria! E non poteva essere altrimenti con questo piatto unico super colorato che **oltre a essere bello è anche buono**. Del resto dentro ci trovi le carote condite in modo creativo e semplice con semi e frutta secca, le penne integrali arricchite dalle verdure e un morbidissimo hummus di ceci.

1. Carote con frutta secca, semi e olio al sesamo

Ingredienti (per 1 porzione)

- 250 g di carote
- 15 g di nocciole sgusciate
- 20 g di mix di frutta essiccata a piacere (bacche di Goji, cranberries, uva sultanina)
- 50 g di semi di sesamo Despar Vital**
- 25 g di mix di semi a piacere (girasole, zucca, papavero)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

Procedimento

1. Monda, lava e sbuccia le carote, quindi con il pelapatate tagliale longitudinalmente creando così dei nastri sottili.
2. Metti a scaldare l'olio con i semi di sesamo, tostati in precedenza in una padellina antiaderente, senza far raggiungere il punto di fumo.
3. In una ciotola capiente versa le carote preparate, le nocciole e la frutta essiccata e nel caso fatta a pezzetti e guarnisci con l'olio ai semi di sesamo tostati precedentemente filtrato.
4. Lascia riposare per una decina di minuti, mescolando ogni tanto.

2. Penne integrali con verdure e olio di sesamo

Ingredienti (per 1 porzione)

- 80 g di penne integrali Bio,Logico Despar**
- 1 zucchina
- 1 carota Passo dopo Passo Despar**
- 1 cucchiaino di semi oleosi a piacere
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**
- 1 pizzico di sale

Procedimento

1. Monda, lava le verdure e asciugale (la carota va sbucciata). Con lo strumento apposito ricava degli spaghetti e mettili da parte.
2. In una padellina scalda l'olio e unisci i semi di sesamo precedentemente tostati. Fai scaldare senza raggiungere il punto di fumo.
3. Cuoci la pasta in acqua bollente leggermente salata per il numero di minuti indicato sulla confezione.
4. Trascorso il tempo, scola la pasta e unisci le verdure, condisci con un filo d'olio e servi subito.

3. Hummus di ceci e carote

Ingredienti

(per 1 porzione)

120 g di ceci cotti

1 carota Passo dopo Passo Despar

mezzo cucchiaino di tahina chiara

mezzo spicchio di aglio

mezzo cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Pela la carota, tagliala a piccole rondelle e fai bollire per 5-10 minuti fino a che non diventa morbida. Scolala e lasciala raffreddare.
2. Metti tutti gli ingredienti in un mixer e frulla fino a ottenere una crema. Aggiungi poca acqua solo se serve.
3. Servi l'hummus in una ciotolina guarnendolo con i semi di sesamo.