

Panino con hummus di lenticchie rosse, uovo e insalata

Il panino con hummus di lenticchie rosse, uovo e insalata è una ricetta vegetariana perfetta per una cena gustosa da trascorrere in compagnia.



Oggi ti proponiamo la **ricetta** per preparare un **panino gustoso, sano e nutriente**: il **panino con hummus di lenticchie rosse, uovo e insalata**.

Per preparare questa ricetta occorrono pochi ingredienti e, se preferisci, puoi apportare delle modifiche: prepara l'hummus con i legumi che preferisci, puoi utilizzare i ceci o i fagioli, oppure sostituisci l'insalata con verdure cotte in padella, come cicoria, spinaci o bietole.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

Per 4 persone

4 panini integrali ai semi

150 g di lenticchie rosse decorticate

4 uova

1 cucchiaio abbondante di tahina

Mezzo limone

4 foglie di lattuga iceberg

Un pizzico di paprika affumicata

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Un pizzico di aglio in polvere

Un pizzico di cumino in polvere

Sale q.b.

Pepe q.b.

Procedimento

1. Cuoci le lenticchie in acqua leggermente salata per circa 10-15 minuti o finché saranno cotte. Scolale e trasferiscile in un boccale alto; aggiungi il succo del limone, la tahina, l'aglio in polvere, il cumino, la paprika e 2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Regola di sale e pepe, quindi frulla gli ingredienti fino a ottenere una consistenza cremosa. Se necessario aggiungi altro olio o poca acqua. Metti da parte l'hummus.

2. Prepara le uova al tegamino: rompi le uova facendo attenzione a non rompere il tuorlo; ungi leggermente una padella con qualche cucchiaio di olio e, quando quest'ultimo è caldo, aggiungi singolarmente le uova. Cuoci pochi minuti, finché l'albume risulta cotto. Regola di sale e pepe.

3. Assembla i panini: dividi a metà ogni panino, tostali in una padella antiaderente qualche minuto e farcisci con l'hummus di lenticchie rosse, aggiungi l'insalata leggermente condita e completa con l'uovo. Chiudi con l'altra metà del panino e accompagnalo a piacere con altre salse e verdure di stagione.