



stock



FREEZE OK

# HUMMUS

*perfetto in ogni occasione, aperitivo con amici, salvacena, o in tante ricette*

## INGREDIENTI: HUMMUS BASE

500 gr di ceci cotti (o altro legume)

il succo di mezzo limone

mezzo aglio (facoltativo)

1 cucchiaino di tahina

3 cucchiaini di olio

cumino

prezzemolo o coriandolo

sale

pepe (facoltativo)

acqua o acquafaba

## VARIANTE ROSA: con una barbabietola

## VARIANTE MEDITERRANEA:

con peperoni, pomodori secchi, peperoncino e paprika

## DECORAZIONI A PIACERE

olio

semi di sesamo

prezzemolo



[www.semplicementealex.com](http://www.semplicementealex.com)  
[@semplicementealex3](https://www.instagram.com/semplicementealex3)  
[semplicementealex3@gmail.com](mailto:semplicementealex3@gmail.com)