

HUMMUS DI BORLOTTI E CAROTE



La crema di legumi più famosa al mondo! Una ricetta super gustosa preparata con i borlotti De Rica da **Francesca Rinaldi**, la mano creativa dell'account **La Casa di Chicca**.



Facile



30'



Contorno
Antipasto

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

- 400 gr [Borlotti al naturale 400 g](#)
- 5 Carote
- 2 cucchiaini Miele
- q.b. Olio EVO
- una spolverata Paprika
- 1 cucchiaino Tahina

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. Lava e taglia le carote a metà.
2. Condisci le carote con una spolverata di paprika, due cucchiaini di miele e un pizzico di sale. Cuocile per mezz'ora nel forno a 180 gradi, fino a quando le tue carote non saranno diventate dorate.
3. Con un frullatore a immersione, trita i fagioli borlotti De Rica insieme a un cucchiaino di tahina e un filo d'olio .
4. Unisci le carote al composto di fagioli e frulla.
5. Servi il tuo Hummus in una ciotola, guarnito con una spolverata di paprika e olio EVO.