



Coniglietti di sfoglia con hummus di carote

Ingredienti

- 2 confezioni di Pasta Sfoglia Rettangolare
- 10 fettine di Pancetta
- Formaggino spalmabile q.b.
- 2 Carote
- 400 g di Ceci
- 6 cucchiaini di Olio di semi
- 1 spicchio di Aglio
- mezza tazza di Acqua
- 2 cucchiaini di Succo di limone
- 3 cucchiaini di Burro d'arachidi
- 50 g di Arachidi
- 1 cucchiaino di Semi di cumino
- Sale q.b.

Preparazione

1. Srotolate il primo rotolo di pasta sfoglia, sistemate le fette di pancetta e coprite con l'altra sfoglia. Con una rotella, ritaglia quindici striscioline. Prendete ogni striscia e torcetela due volte per formare una sorta di coniglietto visto da dietro, i cui due capi della striscia andranno a formare le orecchie.
2. Fate tostare il cumino in padella a fuoco medio. Quando i semi cominceranno a sprigionare il loro profumo e a scoppiettare toglieteli dal fuoco e lasciateli raffreddare per poi pestarli in un mortaio. Scaldate 2 cucchiaini di olio, unitevi le carote pulite e fatte a tocchetti, condite con sale e pepe e fate cuocere fino a quando le carote non saranno tenere, circa 10 minuti. Aggiungete i ceci, il cumino pestato e fate cuocere altri 5 minuti. Lasciate raffreddare, trasferite il tutto in un robot da cucina, unite l'aglio tritato (a piacere), l'acqua, il burro di arachidi, il succo di limone e altri 4 cucchiaini di olio. Frullate bene fino ad ottenere un composto liscio. Aggiustate di sale e pepe. Fate tostare a parte le arachidi in una padella a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, fino a dorarle leggermente, poi trasferitele su una tagliere, tritatele grossolanamente e versatele sull'hummus prima di servire con un altro giro di olio.
3. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200° gradi per 15/18 minuti fino a quando la pasta non sarà bella dorata. Lasciate raffreddare i coniglietti e poi decorate l'anello al centro un ciuffo di formaggio spalmabile. Servite i coniglietti con hummus di carote.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	37.46 g
Energia	414.94 kcal
grassi	24.43 g
Fibra	5.76 g

🕒 40

⊕ 12 12 persone

Proteine	12.18 g
Grassi saturi	6.03 g
Sodio	848.95 mg
zuccheri	5.08 g