



## Focaccia e Hummus

### Ingredienti

- 1 Base per focaccia La Soffice
- 300 g Ceci lessi
- 2 spicchi Aglio
- 3 cucchiaini Tahina
- 1 Limone
- 1 cucchiaino Semi di cumino
- Prezzemolo q.b.
- Paprika q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Pane casereccio q.b.
- 4 Pomodori

### Preparazione

1. Versate nel vostro robot da cucina i ceci, la tahina, l'aglio, il cumino, il succo del limone e il prezzemolo (tenete un pochino da parte già tritato) e frullate. Aggiungete un po' di olio e di acqua tiepida (se avete usato ceci secchi usate l'acqua nella quale li avete lessati precedentemente) per rendere morbida la salsa, aggiustate di sale e pepe e trasferite in una ciotolina. Versatevi sopra un po' di paprika, un filo d'olio e il prezzemolo tritato. Fate cuocere la focaccia come indicato sulla confezione e servite a striscioline con l'hummus.

### Informazioni nutrizionali

carboidrati  
Energia  
grassi  
Fibra  
Proteine  
Grassi saturi  
Sodio  
zuccheri



4 4 persone