



Carote di sfoglia con hummus

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Sfoglia Delicata
- 1 Uovo
- Paprica q.b.
- 150 g di Carote
- 200 g di Ceci
- mezzo Cumino
- mezzo Coriandolo
- 1 spicchio di Aglio
- 1 cucchiaio di Burro d'arachidi
- mezzo Limone
- Sale q.b.
- 3 cucchiai Olio

Preparazione

1. Prima di tutto preparate le finte carote di sfoglia. Tagliate a strisce larghe circa due centimetri la sfoglia e arrotolate ognuna attorno a un cono in acciaio per pasticceria. 2. Spennellate con l'uovo sbattuto e cospargete con un po' di paprika. Infornate per 15/20 minuti a 180°. 3. A parte preparate l'hummus: tostate i semi di cumino e coriandolo in una padella a fuoco medio, facendo roteare spesso la padella, circa 2 minuti. 4. Lasciate raffreddare, quindi pestate in un mortaio. 5. Scaldate 2 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungete le carote, condite con sale e pepe e fate cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le carote saranno tenere, 6-8 minuti. 6. Aggiungete i ceci e un terzo della miscela di spezie; fate cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le carote saranno completamente tenere, altri 5 minuti. 7. Lasciate raffreddare leggermente, trasferite gli ingredienti in un frullatore, aggiungete l'aglio, un poco di acqua, il burro di arachidi, il succo di limone e l'olio. 8. Frullate fino a ottenere un composto liscio, aggiustate poi con sale e pepe. 9. Farcite i cannoli con l'hummus e guarnite con il prezzemolo.

Informazioni nutrizionali

carboidrati
Energia
grassi
Fibra
Proteine
Grassi saturi
Sodio
zuccheri

🕒 40

👤 4 4 persone