



Coniglietti di sfoglia con hummus di carote

Antipasti

⌚ 40m

👥 12



Ingredienti

- 460 g 2 confezioni di Pasta Sfoglia Rettangolare
- 60 g 10 fettine di Pancetta
- 20 g Formaggio spalmabile q.b.
- 60 g 2 Carote
- 400 g 400 g di Ceci
- 6 Cucchiaino da Tavola 6 cucchiaini di Olio di semi
- 5 g 1 spicchio di Aglio
- 200 kg mezza tazza di Acqua
- 2 Cucchiaino da Tavola 2 cucchiaini di Succo di limone
- 3 Cucchiaino da Tavola 3 cucchiaini di Burro d'arachidi
- 50 g 50 g di Arachidi
- 1 Cucchiaino da Tavola 1 cucchiaino di Semi di cumino
- 1 g Sale q.b.

Informazioni nutrizionali

Numero di porzioni

Magnesio	209.28 mg	Energia	414.67 kcal
Calcio	536.35 mg	Ferro	2.08 mg
Potassio	361.21 mg	Folato Alimentare	200.68 µg
Vitamina C	2.23 mg	Vitamina ARAE	43.27 IU
Vitamina E	3.82 mg	Carboidrati	37.45 g
Zuccheri	4.97 g	Fibra	5.76 g
Sodio	849.07 mg	Grassi	24.43 g
Grassi saturi	6.03 g	Proteine	12.18 g

Preparazione

PASSAGGI 1 Prepara i coniglietti Srotola il primo rotolo di pasta sfoglia, sistemaci sopra le fette di pancetta e copri con l'altra sfoglia. Con una rotella, ritaglia quindici striscioline. Prendi ogni striscia e torcila due volte per formare una sorta di coniglietto visto da dietro, i cui due capi della striscia andranno a formare le orecchie. Fai cuocere in forno preriscaldato a 200° gradi per 15/18 minuti fino a quando la pasta non sarà bella dorata. Lascia raffreddare i coniglietti, decorali con un cuiuffo di formaggio spalmabile in sda c poch e servili con 'uhhummus di carote. Preparare l'hummus di carote Fate tostare il cumino in padella a fuoco medio, agitando spesso. Quando i semi cominceranno a sprigionare il loro profumo e a scoppiettare toglieteli dal fuoco e lasciateli raffreddare per poi pestarli in un mortaio. Scaldare 2 cucchiaini di olio, unitevi le carote pulite e fate 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.