

titolo	descrizione	tempo di preparazione	tempo	dosi per	ingredienti	titolo varianti	varianti/ imperfect lifestyle	curiosità e salute
Hummus di barbabietola	Tutto in un mixer pronto in pochissimi istanti. Un mix goloso per accompagnare merende e aperitivi ma anche per completare un piatto unico a base di verdure e pane arabo.	10'	PER GUSTARLO pochi istanti	PER UNA CIOTOLA	250 g di barbabietola rossa cotta prezzemolo 1/2 spicchio di aglio 1 cucchiaino di salsa tahina 20 g di succo di limone spremuto fresco 30 g olio EVO sale un pizzico	ABBINAMENTI GOLOS!	Prova l'hummus di barbabietola per accompagnare il cavolfiore arrostito oppure proponilo ai tuoi ospiti come aperitivo accompagnato a triangolini di mais o di pita caldi. Ottimo anche su quadratini di polenta al forno!	Mai sentito dire l'espressione "estrarre il sangue dalle rape"? Anche se il significato non è proprio motivante, ovvero lasciare perdere quando si fa uno sforzo inutile, mi piace sempre farvi sapere quando le tradizioni e i detti si

passo 1 **passo 2** **passo 3** **passo 4** **passo 5**

In un
mixer
frulla tutti
gli
ingredient
i fino a
ottenere
una crema
liscia e
densa. E
adesso
gustala
con
l'abbinam
ento che
preferisci!