



# Prevenzione *a Tavola*



*Le quattro stagioni*

Ricette Invernali — Menù 2

# Cestini con humus di ceci neri

CON GLUTINE

DIFFICOLTÀ BASSA

40 MIN



# Ingredienti

## *Sfoglia:*

200 gr. di farina integrale  
50 gr. di farina setacciata  
50 gr. di farina di mais fioretto  
40 gr d'olio extravergine d'oliva  
Mezza bustina di cremor tartaro  
Latte di soia quanto basta

## *Ripieno:*

250 gr. di ceci neri cotti (con aglio e alloro)  
1 cipollotto  
Succo di limone  
Olio evo  
Sale



# 1

Misceliamo prima le farine con il lievito e il sale(a); incorporiamo l'olio e impastiamo con il latte fino ad ottenere un impasto morbido(b); impastiamo per 10 minuti, copriamo e facciamo riposare una mezz'oretta .





# 2

Fare dei dischi con uno stampo ondulato di 10 cm(a) e cuocere in uno stampino per muffin.(b) Infornare a forno caldo per 15 minuti circa a 180°(c).





# 3

In una padella facciamo rosolare il cipollotto(a),  
aggiungiamo i ceci(b) e li saltiamo per 10 minuti(c).  
Frulliamo con un il succo di mezzo limone,  
sistemiamo di sale e olio(d).





# 4

Riempiamo i cestini con la mousse di legumi(a) e guarniamo con del cipollotto tritato(b).

A



B





# Prevenzione *a Tavola*



Gli altri piatti del Menù sono:



Ricetta 3  
Insalatina mista

# BUON APPETITO