Hummus di cannellini e rapa rossa

Si mangia anche con gli occhi, è così che un tocco di colore in cucina non guasta mai….

La **semplicità** ripaga sempre: a volte non è detto che per preparare un **buon piatto** bisogna passare ore dietro ai fornelli. Questa ricetta grazie ai **cannellini** apporta proteine vegetali in buona quantità. Abbinala a una fonte di carboidrati, sia che provenga da verdura che da cereali integrali, e ricorda che mangiare cibi colorati aumenta il **buonumore**!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 5 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

600 g di fagioli cannellini secchi già cotti Bio,Logico Despar
100 g di rapa rossa cotta
20 g di semi di sesamo Despar Vital
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Dauno Gargano D.O.P. Despar Premium
acqua o brodo vegetale q.b.
un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

Procedimento
1. Sciacqua i cannellini sotto acqua corrente e versali in un recipiente assieme alla rapa rossa tagliata a dadini. Aggiungi anche i semi di sesamo, due cucchiai di olio, un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe.
2. Frulla con un frullatore a immersione il tutto no a ottenere una crema omogenea e densa. Se fosse necessario aggiungi qualche cucchiaio di acqua o brodo vegetale.

E se questa ricetta ti ha conquistato, QUI puoi trovare altre **3+1 ricette con l'hummus**!