

Bruschette con hummus di ceci, broccolo romanesco al limone, uvetta e mandorle

Un antipasto perfetto per ogni situazione: prova queste bruschette proposte da Casa Di Vita. Scopri subito la ricetta!



Le **bruschette con hummus di ceci, broccolo romanesco al limone, uvetta e mandorle** renderanno i tuoi spuntini o i tuoi antipasti indimenticabili. Tutta la bontà dei legumi accompagnata da frutta secca e verdura.

Prova questa ricetta, ottima sia calda che fredda, con pane integrale e lasciati stupire dai suoi sapori.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

160 g di pane integrale a fette

100 g di cime di broccolo romanesco

1 manciata di uvetta sultanina Despar Scelta Verde Bio,Logico

15 g di mandorle

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Un pizzico di sale

Per l'hummus

150 g di ceci cotti Despar

2 cucchiaini di salsa tahina

1 cucchiaino di succo di limone

1 quarto di spicchio di aglio (facoltativo)

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Un pizzico di paprika dolce

Acqua q.b. (circa 6 cucchiaini)

Un pizzico di sale

Preparazione

1. Riunisci tutti gli ingredienti per l'hummus in un mixer piuttosto capiente e comincia a frullare fino a ottenere una crema omogenea (aggiungi poca acqua, in caso di necessità, per raggiungere la consistenza desiderata).

2. Lava le cime di broccolo, condiscile con sale, succo di limone e olio. Aggiungi l'uvetta e cuocile dolcemente in una padella antiaderente con un filo d'acqua fino a quando si saranno ammorbidite.

3. Tosta leggermente il pane, spalma generosamente l'hummus, aggiungi le cime di broccolo e completa con le mandorle tritate grossolanamente.