



Hummus di ceci, carne e carote arcobaleno alle nocciole

con cumino, limone e pane naan

Veloce

Preparation time : 20 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/hummus-di-ceci-carne-e-carote-arcobaleno-alle-nocciole-584>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotola, Padella antiaderente, Bicchieri del mixer

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Carota (pezzo(i))	4	8	12
Naan (pacchetto)	1	2	3
Ceci (pacchetto)	1	2	3
Tahina (bustina)	1	2	3
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Cumino (pacchetto)	½	1	1½
Nocchie (g)	20	40	60
Rucola (g)	100	200	300
Macinato di suino (pacchetto)	1	1	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per i ceci (ml)	100	200	300
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	1052 Kcal
Energia (kJ)	4403 kJ
Grassi	44.9 g
di cui Acidi Grassi Saturi	10.5 g
Carboidrati	97.7 g
di cui Zuccheri	6.3 g
Fibre	23.9 g
Proteine	53.3 g
Sodio	597.49 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Cuocere le carote

Sbucciate e tagliate le **carote** a rondelle di 1 cm.
Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le **carote**, 100 ml d'**acqua** (per 2 persone), **sale**, **pepe** e cuocete con il coperchio per 8-10 minuti, finché saranno tenere e dorate.
Nel frattempo, tritate grossolanamente le **nocchie**.
Tagliate il **limone** a spicchi.
Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Glassare le carote

Una volta che saranno tenere, togliete il coperchio dalla padella con le carote e lasciate evaporare il fondo di cottura per qualche minuto.
Incorporate **nocchie**, 1 cucchiaino di **zucchero** (oppure, se lo avete, usate un cucchiaino di miele), il succo di 1-2 spicchi di **limone** (per 2 persone) e proseguite la cottura su fuoco medio alto per 3-4 minuti, finché le carote saranno caramellate.
Scaldate i **naan** in microonde per 2 minuti o in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato, poi tagliatelo a fettine.



Preparare l'hummus

Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe**, l'**acqua per i ceci**, e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti. Raccoglieteli col loro fondo di cottura in un bicchiere del mixer. Unite la **tahina** e (per 2 persone) metà del **cumino** (oppure dosatelo a piacere), 2 cucchiari d'**olio** e il succo di uno spicchio di **limone**.
Frullate fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti.



Disporre nei piatti

Condite la **rucola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **limone** e **olio** a piacere.
Disponete l'**hummus** in piatti fondi o ciotole con le **carote** e il **naan**.
Accompagnate con la **rucola** con qualche spicchio di **limone**.

Enjoy your meal!