OLIO CUORE

Hummus di ceci con radicchio



Ingredienti

- 200 g ceci lessati
- 100 g radicchio rosso mondato
- 30 g olive verdi
- 80 g brodo vegetale
- 1 pizzico peperoncino macinato
- 1 cucchiaino paprika
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per servire:

- bastoncini di verdure

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 58.83 Kcal**
- **Grassi: 4.6 g**

Preparazione

- Porre nel frullatore i ceci e versare 60 g di brodo vegetale.



- Aggiungere le spezie, il sale e frullare.



- A parte frullare il radicchio con le olive e 20 g di brodo vegetale fino ad ottenere un composto liscio e morbido.

- Alla purea di ceci incorporare il radicchio e le olive.



- Condire con l’**Olio di Mais Cuore** e mescolare**.**



- Decorare con una julienne di radicchio.
- Servire con bastoncini di verdure.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico