

Ecco le ricette del seminario a Fusine:

1^a “HUMMUS” DI SOIA

Un'alternativa ai soliti ceci, un sapore più delicato, senza aglio...per antipasto (x4,6 persone) o anche come piatto forte, con un po' di verdura fresca (x2)

Ingredienti:

250 gr semi di soia gialla cotti (si trovano anche in scatola, pure bio! Oppure lasciare a mollo una notte 200 gr di soia e poi lessare per almeno un'ora)

una ventina di mandorle pelate (bianche)

semi di coriandolo (ma se ce l'avete provate il coriandolo fresco)

1 cucchiaio di tahini (pasta di sesamo)

2 cucchiaini di olio evo

il succo di mezzo limone

Frullare la soia, le mandorle e il coriandolo con un po' dell'acqua della soia (deve risultare piuttosto densa), aggiungere (solo se necessario!!) un po' di sale, mescolare con il tahini, il succo di limone e l'olio

Servire con crostini di pane (magari ai cereali)

FATTO!!