

Ricetta



Patate dolci con hummus di piselli

Per i piccoli esploratori.

35 min

Tempo di preparazione



60 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

WEDGES

- 1 kg patate dolci con la buccia, ben lavate, a spicchi da ca. 2 cm di spessore
- 2 C amido di mais
- 4 - 6 C amido di mais
- 2 c paprika dolce
- 1/2 C sale

HUMMUS

- 200 g piselli congelati **Di stagione**
- 1 lattina di ceci, 245 g sgocciolati, sciacquare con acqua fredda
- 1 spicchio d'aglio pressato **Di stagione**
- 1 presa zucchero
- 2 C tahini
- 2 C yogurt nature
- 1 dl olio di colza
- 1 C succo di limone
- 2 rametti di dragoncello tritati grossolanamente
- sale, pepe

ALTRI STRUMENTI:

Carta da forno per la teglia

Ecco come si prepara

1 di 3

WEDGES

Mischiare patate e amido di mais in una ciotola. Aggiungere il burro, la paprika e il sale, mescolare bene. Disporre gli spicchi sulla teglia.

2 di 3

COTTURA

Cuocere sul ripiano intermedio del forno preriscaldato a 200 °C (modalità statica) per ca. 25 minuti aprendo brevemente di tanto in tanto lo sportello del forno per fare uscire l'umidità.

3 di 3

HUMMUS

Cuocere i piselli in acqua bollente non salata per ca. 2 minuti, scolare l'acqua, lasciar raffreddare brevemente i piselli. Versare i ceci in un contenitore dai bordi alti. Aggiungere i piselli e tutti gli ingredienti fino al dragoncello, ridurre in purea, aggiustare sale e pepe.

Impiattare l'hummus e distribuire le patate sopra l'hummus.

Si abbina perfettamente con insalata o pane piatto.