

HUMMUS DI FAGIOLI BIANCHE FRITTO DI FOGLIE

**** Dosi per 2 persone ****

PER L'HUMMUS

- 1) Cuocete in acqua bollente salata i fagioli cannellini e fateli raffreddare dopo averli scolati.
- 2) Frullate nel mixer i fagioli assieme a uno spicchio d'aglio, olio EVO, il succo di un limone, e i gambi di un mazzetto di prezzemolo. Se necessario regolate di sale.

PER IL FRITTO

- 1) Preparate le foglie del prezzemolo, del sedano e della salvia già lavate e ben asciugate.
- 2) Preparate la pastella per impanarle con 75 grammi di farina e 100 ml di acqua fredda., meglio se frizzante, mescolando con una frusta o una forchetta e aggiungere un pizzico di sale.
- 3) Intingete le foglie nella pastella e friggete in olio di semi o di arachidi.
- 4) Fate asciugare brevemente dall'olio con della carta assorbente.

IMPIATTAMENTO

Versate l'hummus in una coppetta e accanto il vostro fritto di foglie.

feel
C O M O

