

Le Ricette di Giuly - Humus di Ceci

A cura di Giuly Fonty

Ciao a tutti, la ricetta di oggi è un ottimo antipasto o contorno.

INGREDIENTI:

- 2 vasetti di ceci precotti
- 1/2 limone
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo tritato
- Olio q.b
- Sale q.b

PROCEDIMENTO:

Nel bicchiere del frullatore mettere i ceci, parte del liquido di conservazione, lo spicchio di aglio privato dell'anima, l'olio, il succo del mezzo limone.

Frullare fino ad ottenere una crema omogenea, aggiustare di olio e sale, versare il composto in una ciotola, aggiungere il prezzemolo e mescolare bene.

Servirlo con dei crostini di pane o crackers.

Buon Appetito!

© 2026 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 25/04/2026

Salvato in PDF in data: 25/04/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/ricette/le-ricette-di-giuly-humus-di-ceci/25/04/2026/>