



RECEPTES

HUMUS DE MONGETES DEL GANXET AMB SEITONS I OLI DE FRUITS SECS

Ingredients per a 4 persones:

300 g de mongetes del ganxet cuites

100 g de tahina

2 grans d'all

pebre vermell dolç

julivert picat

20 filets de seitons en vinagre

oli d'oliva extra verge

panyons

nous

avellanes

Preparació:

1. Tritureu les mongetes amb la tahina i els alls. Poseu a punt de sal i poseu en una mànega pastissera.
2. Tireu petites tires de humus de mongetes. Al damunt, poseu-hi el filet de seitó.
3. Amaniu amb un oli d'oliva aromatitzat amb els fruits secs i el pebre vermell.



CUINA