Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

60 ml di olio evo, 60 ml di latte vegetale non dolce, 400 gr di cuori di carciofo in barattolo al naturale, 425 gr di fagioli cannellini precotti, 2 cucchiai di succo di limone, 1 cucchiaino e mezzo di cipolla dorata, 2 spicchi di aglio tritato fine, 1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato, 1 cucchiaino di sale marino, mezzo cucchiaino di paprica dolce, mezzo cucchiaino di pepe di cayenna

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 114 Media: 4

Preparazione (di 400 gr di crema)

Questa deliziosa crema di carciofi e fagioli cannellini può essere considerata un alternativa “potenziata” ad un’altra crema chiamata “Hummus” a base di ceci, che forse conosci già. Questa versione stimolerà le tue papille gustative ad ogni boccone.

E’ un **ottimo accompagnamento alle verdure crude** magari tagliate a bastoncini, oppure **spalmata su panini o piadine crudiste** arrotolate (wrap). Tieni presente che il sapore del rosmarino si accentuerà se lasci riposare molto la salsa o la conservi in frigorifero per qualche tempo, per cui se non sei proprio un amante di questo aroma, ti consiglio di utilizzarne la metà.

Che cosa offre questo “super hummus” per cui non puoi assolutamente farne a meno? I cuori di carciofo sono una miniera di principi attivi e virtù terapeutiche,

sono ipocalorici e contengono molte fibre. In essi convive una buona quantità di ferro, magnesio, fosforo, calcio e potassio uniti a proprietà diuretiche, tonificanti e disintossicanti.

I **carciofi** riescono anche ad abbassare il livello di colesterolo se consumati in dosi di almeno 300 gr al giorno per un lungo periodo di tempo. Passiamo allora ai **fagioli cannellini**: innanzitutto contribuiscono ad abbassare la glicemia, hanno anch'essi effetti diuretici e favoriscono una rapida emulsione dei grassi nel sangue per cui questi non si accumulano e anche il colesterolo ne risente positivamente.

Vediamo allora i passaggi per preparare questo composto ultra salutare. Prepara innanzitutto ben lavati i cuori di carciofi, che sottolineo, non devono essere ne conditi ne marinati. Sciaqua per bene anche i fagioli cannellini e prepara spremuto il succo di limone e la cipolla tagliata a cubetti.

Metti nel frullatore tutti gli ingredienti e frulla ad alta velocità per almeno 1 minuto finchè non ottieni un composto omogeneo e cremoso. Se utilizzi un frullatore economico, può essere necessario aggiungere un cucchiaio di acqua per aiutare le lame a lavorare bene.

La crema di carciofi e cannellini è pronta.. puoi conservarla in frigorifero anche qualche giorno e sbizzarrirti accompagnandola a tutto quello che ti viene in mente!