

Hummus con soia edamame, antipasto semplice e sfizioso

Autore:

Data: 18 Gennaio 2017



Ecco una **ricetta del hummus con fagioli di soia edamame**, per fare antipasti sfiziosi e bruschette buonissime.

Ricetta

1. Fate bollire gli edamame in abbondante acqua salata per circa 5 minuti
2. Scolatela e tenetela da parte
3. In una padella lasciate insaporire il cipollotto affettato con i semi di cumino schiacciati e l'olio evo
4. Lasciate cuocere per tre minuti e poi spegnete
5. Mettete la soia in una ciotola e incorporatevi l'olio al cumino e il succo dei lime 2 cucchiari di salsa tahina e un pizzico di sale
6. Frullate fino ad ottenere un hummus soffice e cremoso
7. Mettetelo in una ciotola e servitelo con pane tostato o [pane Naan](#).

Leggi anche:

- [Hummus light di ceci](#)
 - [Come cucinare la soia](#)
-

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/ricette/hummus-con-soia-edamame-antipasto-semplice-e-sfizioso/>

Generato il 14/04/2026