

### **Hummus di sedano rapa alla curcuma con crudité di Verdure**

*Chef Paola Naggi, Ristorante Impero*

Gluten free, Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **25'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: **15'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

#### **Ingredienti (per 1-2 persone)**

- Ingredienti
- ½ Sedano rapa
- 1 Gambo di sedano
- 3 Foglie di insalata belga
- 1 Carota
- 1 Finocchio
- 2 Ravanelli
- (altre verdure a piacere)
- Curcuma in polvere q.b.
- Olio extravergine d'oliva

#### **Procedimento**

- Sbucciare il sedano rapa, lavarlo e tagliarlo a pezzetti;
- Portare a bollore dell'acqua dove cuocere il sedano rapa per 15 minuti circa;
- Lavare e tagliare le verdure a bastoncino;
- Quando il sedano rapa risulta morbido trasferirlo ancora caldo nel frullatore, aggiungere la curcuma e frullare;
- Trasferire il composto in una ciotola lasciare intiepidire;
- Distribuire le verdure aggiungendo alla fine un goccio di olio extravergine d'oliva.

**Consigli:** se avete poco tempo a disposizione potete pulire le verdure con anticipo e conservarle chiuse un sacchetto in frigorifero già pronte per l'uso. Se preferite, potete aggiungere anche dei semi di lino nella preparazione.

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, nausea, secchezza della bocca gonfiore sottocutaneo/edema, disfagia, stomatite.





**FBO SEMPRE CON TE**

**ti consiglia**

**FBO per te:** il sedano, ricco in folati e vitamina C, è una verdura molto spesso utilizzata negli spuntini spezza-fame, per il suo elevato potere saziante. Questa variante di hummus può essere ideale nel caso di una perdita importante di appetito ed utilizzabile anche come spuntino post terapia. Grazie alla sua consistenza e al suo potere dissetante può anche dare giovamento in caso di secchezza della bocca.

