

## TARTINE CON HUMMUS DI CECI

### **Ingredienti**

1 tazza di ceci cotti, acqua quanto basta o brodo di verdura leggero  
1 limone  
3 cucchiaini di cipolla grattugiata  
2 cucchiari di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di erba cipollina o scalogno tritato  
Capperi e olive  
Pane  
Cetriolo  
lattuga

### **Preparazione:**

Mettere nel frullatore ceci, acqua, succo di limone, olio extravergine, cipolla grattugiata, erba cipollina, capperi e olive e frullate il tutto. Spalmate la crema sul pane, guarnite con cetriolo e lattuga o con crauti.

## CAVOLO ROSSO FERMENTATO CON ACETO DI MELA E CUMINO (CRAUTI)

### **Ingredienti**

Aceto di mela  
Cavolo rosso (cavolo cappuccio rosso)  
Cumino semi  
Sale

### **Preparazione:**

Tagliare a listarelle sottilissime il cavolo rosso. Bagnarlo con abbondante aceto di mela e un pizzico di sale.

Schiacciarlo con un piatto, lasciarlo riposare per qualche ora.

Prima di servirlo mescolare bene e condirlo con semi di cumino.