



**DIP DE  
BETTERAVES**

**DÉJEUNER**

187

 1 heure - PORTIONS 

**INGRÉDIENT**

1 botte de betteraves, lavées et coupées

1 petit morceau de cumin moulu

300 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

80 g de tahini ou de pâte de sésame (ou remplacer avec 80 g supplémentaires de pâte de pois chiches)

30 ml de jus de citron

1 gousse d'ail écrasée

80 g de noix, hachées

100 g de feta, émietté

Feuilles de menthe pour le dressage

Pain pita

**PRÉPARATION**

- 1 Chauffer** le four à 200 degrés.
- 2 Envelopper** chaque betterave dans du papier sulfurisé.
- 3 Placer** sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 4 Peler** les betteraves et les couper en gros morceaux.
- 5 Mettez** les betteraves, les pois chiches, le jus de citron, l'ail, les noix, le cumin et la tahini dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
- 6 Ajouter** le sel et le poivre à votre convenance.
- 7 Étaler** la feta et les feuilles de menthe sur le mélange.
- 8 Servir** avec le pain pita.







**DIP DI  
BARBABIETOLE**

**COLAZIONE**

187

1 ora - PORZIONI

**INGREDIENTI**

1 mazzo di barbabietole,  
lavate e tagliate

1 piccolo pezzo di cumino macinato

300 g di ceci in scatola, sgocciolati e  
sciacquati

80 g di Tahina o pasta di sesamo  
(o sostituire con altri 80 g di pasta  
di ceci)

30 ml di succo di limone

1 spicchio d'aglio schiacciato

80 g di noci, tritate

100 g di feta, sbriciolato

Foglie di menta da assemblare

Pane pita

**PREPARAZIONE**

- 1 Riscaldare** il forno a 200 gradi.
- 2 Avvolgere** ogni barbabietola  
in carta da forno.
- 3 Mettere** su una teglia e cuocere  
in forno per 1 ora o fino a tenerezza.
- 4 Sbucciare** le barbabietole  
e tagliarle a pezzi grossi.
- 5 Mettere** le barbabietole, i ceci,  
il succo di limone, l'aglio, le noci,  
il cumino e la Tahina in un frullatore  
e mescolare fino a quando il composto  
liscio e omogeneo.
- 6 Aggiungere** sale e pepe a piacere.
- 7 Spalmare** la feta e le foglie di  
menta sulla miscela.
- 8 Servire** con il pane pita.







# BEET DIP



🕒 1 hour - PORTIONS 🍴🍴🍴🍴



## INGREDIENTS

- 1 bunch beets, washed and cut
- 1 small piece of ground cumin
- 300 g canned chickpeas, drained and rinsed
- 80 g tahini or sesame paste (or replace with 80 g more chickpea paste)

- 30 ml lemon juice
- 1 clove crushed garlic
- 80 g walnuts, chopped
- 100 g feta cheese, crumbled
- Mint leaves for dressing
- Pita bread



## PREPARATION

- 1 Heat** oven to 200 degrees.
- 2 Wrap** each beet in parchment paper.
- 3 Place** on a baking sheet and bake for 1 hour or until tender.
- 4 Peel** beets and cut into large pieces.
- 5 Put** the beets, chickpeas, lemon juice, garlic, nuts, cumin and tahini in a blender and mix until smooth.
- 6 Add** salt and pepper to taste.
- 7 Spread** feta and mint leaves over mixture.
- 8 Serve** with pita bread.

