



## Hummus in squeezer

FILETTI DI TONNO CON HUMMUS DI CECI



2



5 MIN

### Ingredienti

8 filetti di tonno yellowfin all'olio d'oliva (**Ristoris**)

80 gr hummus in squeezer (**Ristoris**)

100 gr misticanza

10 gr pepe colorato (**Ristoris**)

15 gr lamponi



### Procedimento

- Distribuire su un piatto delle pennellate di humus di ceci.
- Adagiare sopra i filetti di tonno.
- Completare con le foglie di misticanza, le bacche di pepe e l'olio evo.
- Decorare con i lamponi.





## Hummus in squeezer

WRAP VERDURE CROCCANTI E HUMMUS DI CECI



2



15 MIN

### Ingredienti

- 240 gr la croccante (**Ristoris**)
- 100 gr hummus in squeezer (**Ristoris**)
- 4 wrap
- 80 gr mais dolce in grani al naturale (**Ristoris**)

### Procedimento

- Condire i wrap con la fantasia di verdure croccante.
- Aggiungere il mais.
- Completare con l'hummus di ceci a fiocchi.
- Arrotolare la tortilla e tagliare in sezioni longitudinali.

