

# Hummus di soia gialla

## Stanchi del solito hummus di ceci? Iniziate a mangiare la soia!

L'hummus di soia gialla è una salsa che, una volta cotta la soia, si prepara in 2 minuti. Ottima spalmata su un crostino o accompagnata da tortillas chips.

---

Tempo di preparazione: 2 minuti (+ cottura soia)

Dosi per: 6 persone

### Ingredienti

250 gr di soia gialla secca  
scorza e succo di mezzo limone  
1 cucchiaino di mostarda  
1 cucchiaino di paprica dolce  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di pepe  
100ml di olio EVO  
Acqua q.b.  
Feta q.b.

1. Per preparare l'hummus di soia gialla sarà necessario per prima cosa lessare la soia. Se usiamo quella secchi, immergiamola in acqua fredda e lasciamo ammorbidire per una notte.
2. Il giorno seguente, versiamola in una capiente pentola

piena di acqua fredda. Portiamo a bollore e cuociamo per almeno 3 ore o finchè diventerà molto tenera.

3. In un frullatore aggiungiamo tutti gli ingredienti e frulliamo fino ad ottenere una purea liscia ed omogenea. Se necessario aggiungere 1 o 2 cucchiaini di acqua.
4. Versiamo l'**hummus di soia gialla** in una ciotola e aggiungiamo dell'olio extravergine d'oliva. Condiamo con qualche fagiolo di soia lessa, qualche fogliolina di maggiorana, un filo d'olio e della feta sbriciolata.

---

**Consigli:** L'**hummus di soia gialla** può essere conservato in frigorifero, in un contenitore a chiusura ermetica per 3-4 giorni.

---

**Consigli per gli acquisti:** Tovagliolo by [Allorashop](#).



