

ANTIPASTI E SNACK

Hummus

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **2 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



L'hummus è un regalo che ci arriva dal Nord Africa e dal Medio Oriente, perfetta per accompagnare le verdure crude e le insalate! Deliziosa e dal tipico sapore dato da ceci e sesamo, è una preparazione necessaria se pensate ad una cena di stampo arabo! Si serve all'interno di una coppa dalla quale man mano si può attingere la propria porzione, ma se messa in bicchierini con un filetto di carote o una mezza costa di sedano, diventa un perfetto finger food. Se poi volete realizzare una cena araba, perché non provate anche i [falafel](#)? Piccole polpette di ceci davvero favolose!

Provate anche l'[hummus di ceci e melanzane](#), una sfiziosa variante che ricorda il [babaganoush](#)!

INGREDIENTI

CECI 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 80 ml

SUCCO DI LIMONE 5 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2

TAHINI 2 cucchiaini da tavola

CUMINO macinato - 1 cucchiaino da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare l'hummus per prima cosa grigliate delle fette di pancarrè dopo aver rimosso la crosticina esterna. Tagliate le fette in triangoli.





- 2 Prendete i ceci già lessati, sgocciolateli e lasciate il liquido da una parte, metteteli in una ciotola aggiungendo il succo di limone, l'aglio tritato grossolanamente, il cumino macinato, l'olio extravergine di oliva, la tahina e frullate bene con un frullatore ad immersione.





3 Assaggiare e se necessario aggiungere del sale. Se la salsa non raggiunge la consistenza desiderata aggiungere un po' di liquido dei ceci.

Servite l'hummus accompagnato con le fette di pane tostato.



NOTE

L'hummus è una crema di ceci che nasce in tempi remoti in Medio Oriente: la prima versione è proprio una crema semplice con i ceci omogeneizzata con un lungo procedimento manuale, tipica delle culture di stampo ebraico. Pare che sia stata una aggiunta della tradizione islamica invece quella della tahina, la crema di sesamo, che oggi completa l'hummus. L'hummus viene consumato anche a colazione con delle uova in Israele, mentre nei paesi musulmani è diffusissimo insieme al pane arabo pitta. Si accompagna spesso anche a cetrioli, cipolle, pomodori, fave e spesso anche a carne macinata speziata.