

ANTIPASTI E SNACK

Barchette di cetrioli con hummus

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Arriva il gran caldo, la voglia di accendere i fornelli sparisce ma gli ospiti bussano alla porta? Nessun problema! Le **barchette di cetrioli con hummus** sono la soluzione perfetta per un antipasto freddo, gustoso e senza cottura. Quante volte ci si ritrova all'improvviso e non si sa cosa portare in tavola o come stuzzicare l'appetito? Questa ricetta ti salva letteralmente l'aperitivo, risolvendo in pochi minuti l'eterno dilemma di cosa cucinare.

Se ami le verdure, potresti accompagnare questo piatto con un'altra idea fresca, come la [bruschetta fredda cetrioli e feta](#) o con i gustosi [involtini di cetriolo e salmone](#). Ricorda che la purea di ceci è una base incredibilmente versatile: prova anche l'[hummus di ceci e melanzane](#)

da proporre su dei rustici crostini con hummus di ceci e dadolata di melanzane. Per arricchire il vassoio delle salse, una crema di avocado e lime farà certamente un figurone. Infine, per completare la tua tavolata estiva, non farti mancare una colorata insalata di carote e cetrioli o delle classiche e stuzzicanti tartine cetrioli formaggio.

INGREDIENTI PER LE BARCHETTE DI CETRIOLI CON HUMMUS

CETRIOLI GRANDI 2

CECI PRECOTTI 250 gr

TAHINA 1 cucchiaino da tavola

SPICCHIO DI AGLIO opzionale - 1

SUCCO DI LIMONE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SALE

PAPRIKA DOLCE oppure affumicata -

ERBA CIPOLLINA

ACQUA FREDDA (se necessaria per
frullare) -

PREPARA LE BARCHETTE DI CETRIOLI CON HUMMUS

1 Lava bene i cetrioli sotto l'acqua corrente e asciugali con cura. Non è necessario sbucciarli, la buccia darà croccantezza e colore al piatto.

Taglia via le due estremità dei cetrioli, poi dividi ciascun cetriolo a metà per il senso della lunghezza.

Scava delicatamente il centro di ogni metà usando un cucchiaino o uno scavino. Rimuovi i semi per creare una piccola conca, trasformando così il cetriolo in una vera e propria "barchetta".

2 **Prepara** l'hummus: versa nel boccale del frullatore i ceci precotti e ben sgocciolati, la tahina, lo spicchio d'aglio (privato dell'anima centrale), il succo di limone, due cucchiaini di olio extravergine e un pizzico di sale.

Frulla il tutto per qualche minuto fino a ottenere una crema liscia, omogenea e vellutata. Se il composto risulta troppo denso, aggiungi un paio di cucchiaini di acqua ghiacciata per renderlo più cremoso.

Riempi le tue barchette di cetriolo distribuendo l'hummus in modo generoso all'interno della cavità. Puoi usare un cucchiaino o, se preferisci un risultato visivamente perfetto, una sac à poche con bocchetta a stella.

3 **Decora** la superficie spolverando un pizzico di paprika. Se ti piace, aggiungi un filo d'olio a crudo, dell'erba cipollina tritata finemente o qualche semino di sesamo.

Servi le barchette ben fredde, perfette per stupire i tuoi ospiti con uno snack salutare e gustosissimo!

IDEE ALTERNATIVE

Idee Light: Per un piatto ancora più leggero, dimezza la quantità di olio e tahina, compensando con un cucchiaino in più di succo di limone per esaltare il sapore.

Senza glutine, vegana e senza lattosio: Questa meravigliosa ricetta nasce già priva di glutine, latticini e derivati animali, rivelandosi un asso nella manica per servire un antipasto inclusivo che metterà d'accordo davvero tutti i tuoi ospiti.

Idea WOW: Distribuisci sopra l'hummus dei pomodorini secchi tritati finemente e qualche oliva taggiasca snocciolata. Il contrasto sapido e agrodolce renderà il boccone irresistibile!

CONSIGLIO

Trucco per la riuscita sicura: Asciuga perfettamente i cetrioli dopo averli lavati. Dopo aver scavato

l'interno, tampona la conca con carta assorbente. Questo eviterà che le verdure rilascino acqua, rovinando la consistenza cremosa dell'hummus.

Lo sfizio in più: Invece di usare un semplice cucchiaino, inserisci l'hummus nei cetrioli utilizzando una sac à poche dotata di bocchetta a stella. L'aspetto estetico sarà curatissimo e degno di una pasticceria salata.

L'idea per i bambini: Trasforma il piatto in un gioco infilzando su uno stuzzicadenti mezzo pomodorino ciliegino o un triangolino di peperone per simulare una vela, e posizionalo al centro della "barchetta".

Idea antispreco: Non buttare assolutamente i semi e la polpa ricavati scavando i cetrioli! Puoi frullare tutto con dello yogurt bianco e un pizzico di sale per ottenere una velocissima [salsa tzatziki](#), oppure centrifugarli con mela e zenzero per una bevanda detox dissetante.

CONSERVAZIONE

È preferibile consumare il piatto appena preparato per godere al massimo della croccantezza.

Se avanzano, puoi conservarle in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per un massimo di 12 ore, tenendo presente che il cetriolo tenderà inevitabilmente a rilasciare un po' di liquido. L'hummus, conservato a parte in un vasetto di vetro coperto da un filo d'olio extravergine, durerà in frigo per 3-4 giorni.