

ANTIPASTI E SNACK

Hummus di avocado

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 40 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 12 ORE DI AMMOLLO CECI



Oggi cuciniamo insieme la ricetta dell'**hummus di avocado!**

Se amate i **ceci** avrete sicuramente provato l'**hummus**, la tipica ricetta della crema speziata originaria dei paesi arabi. L'hummus è preparato con questi meravigliosi legumi e insaporito con aglio e spezie.

Oggi ti proponiamo una variante ancora più cremosa: l'hummus di avocado è reso ancora più vellutato grazie all'aggiunta di questo meraviglioso frutto che è l'avocado e che, grazie alla sua burrosità, rende l'hummus ancora più irresistibile.

Facile e veloce da preparare. Basterà ricordarsi di mettere in ammollo i ceci secchi almeno 12 ore prima e il gioco è fatto! Semplice, no?

L'hummus di avocado è un piatto nutriente e leggero da servire come aperitivo con bastoncini di verdure crude, grissini, [pane](#) alla piastra o ancora per farcire panini e [piadine](#) o accompagnare i [falafel](#), le famose polpettine di ceci.

INGREDIENTI

CECI SECCHI 150 gr

FOGLIE DI ALLORO 2

AVOCADO 1

LIMONE 1

TAHINA 2 cucchiari da tavola

CURRY 1 cucchiario da tè

SALE 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4

cucchiari da tavola

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiario da

tavola

PAPRIKA DOLCE 1 cucchiario da tè

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare l'hummus parti dai ceci che vanno messi in ammollo 12 ore in acqua fresca. Trascorso il tempo di ammollo sciacquali per bene e lessali in abbondante acqua con un paio di foglie di alloro. Ci vorranno circa 90 minuti oppure, se utilizzi la pentola a pressione 45 minuti. Una volta cotti scolali e lasciali raffreddare.



- 2 Una volta freddi ponili in un mixer e unisci la salsa tahina, il succo di mezzo limone filtrato, l'aglio, un pizzico di sale.



3 Aggiungi il curry (facoltativo) e l'olio extravergine d'oliva e frulla tutto fino ad ottenere una crema. Puoi utilizzare anche un frullatore ad immersione, se preferisci.



- 4 Procedi tagliando a metà l'avocado. Ruotando le due parti dovrebbero staccarsi dall'osso centrale. Con un cucchiaino svuota l'avocado che deve avere una polpa matura e morbida.



- 5 Schiaccia la polpa con una forchetta aggiungendo il restante succo di limone filtrato e un pizzico di sale.



- 6 Lavora per bene la polpa dell'avocado fino ad ottenere una crema densa. Aggiungi la crema di ceci e mescola fino ad avere un composto omogeneo. Unisci il prezzemolo tritato. Metti la crema in una coppa e guarnisci con della paprika.



CONSIGLIO

Se vuoi velocizzare la preparazione puoi utilizzare i ceci precotti in scatola.

Puoi arricchire l'humu di avocado con pezzettini di pomodoro privati dei semi, sarà ancora più fresco e goloso.

CONSERVAZIONE

L'hummus di avocado si conserva un paio di giorni in frigo in un contenitore coperto con pellicola per alimenti. Non è consigliabile congelarlo.