ANTIPASTI E SNACK

Hummus di avocado: una variante cremosa e irresistibile

LUOGO: Asia

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*

L'**hummus di avocado** è una salsa cremosa e nutriente, perfetta per accompagnare verdure, crostini e pane pita.

INGREDIENTI PER CUCINARE L'HUMMUS DI AVOCADO

CECI SECCHI 150 gr

AVOCADO 1

FOGLIE DI ALLORO 2

LIMONE 1

TAHINA 2 cucchiai da tavola

CURRY 1 cucchiaio da tè

SALE 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4 cucchiai da tavola

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaio da tavola

PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaio da tè

Come fare l'hummus di avocado

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 cucchiaio 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.

Hummus di avocado fatto in casa

L'**hummus di avocado** è una rivisitazione del tradizionale hummus che unisce la cremosità dell'avocado alla consistenza vellutata dei ceci. Questa salsa è perfetta per accompagnare verdure fresche, crostini o pane pita, ed è una scelta sana e nutriente per antipasti o spuntini. La ricetta è semplice da preparare e offre un gusto unico grazie all'aggiunta di ingredienti come il curry e il succo di limone. Scopri come realizzare un hummus di avocado perfetto con pochi passaggi e ingredienti freschi.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Per ridurre i tempi, puoi utilizzare ceci precotti in scatola, sciacquandoli accuratamente prima di

usarli.
Conserva l'osso dell'avocado e aggiungilo alla ciotola per rallentare l'ossidazione e mantenere il colore vivace.
Se avanzi dell'hummus, utilizzalo come condimento per insalate o per farcire panini.
Personalizza la ricetta aggiungendo pezzetti di pomodoro fresco o spezie come cumino e paprika affumicata.

Come conservare l'hummus di avocado

L'**hummus di avocado** si conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni, coperto con pellicola trasparente o in un contenitore ermetico. Non è consigliabile congelarlo, poiché l'avocado potrebbe alterare la consistenza e il sapore una volta scongelato.

Potresti cucinare anche...

Salsa agrodolce: un condimento versatile e gustoso.
Crema di avocado: una ricetta semplice per esaltare il gusto dell'avocado.
Hummus di ceci e melanzane: una variante originale del classico hummus.
Avocado toast al salmone: uno snack ricco e saporito.
Curry di melanzane: un piatto speziato e avvolgente per gli amanti delle verdure.
Guacamole: una salsa messicana fresca e deliziosa.