

SALSE E SUGHI

Hummus di barbabietola e noci

LUOGO: *Asia / Israele*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



Cre moso, dal colore vibrante e con un sapore che unisce la dolcezza terrosa della barbabietola alla nota tostata delle noci. L'hummus di barbabietola e noci è una rivisitazione moderna e coloratissima del grande classico della cucina mediorientale. Questa ricetta è un'alternativa sorprendente al tradizionale [hummus di ceci](#), da cui prende in prestito la base cremosa per arricchirsi di nuovi sapori. È una preparazione che celebra un ortaggio spesso sottovalutato, la **barbabietola**, protagonista anche in altre preparazioni fresche come il [Carpaccio di barbabietola](#). L'aggiunta delle noci, invece, ricorda un'altra grande salsa della nostra tradizione, la [Salsa di noci](#).

INGREDIENTI PER L'HUMMUS DI BARBABIETOLA E NOCI

BARBABIETOLA ROSSA precotta e sottovuoto - 200 gr
CECI PRECOTTI 100 gr
GHERIGLI DI NOCI 50 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
TAHINA 1 cucchiaio da tè
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaio da tè
SUCCO DI LIMONE 15 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

INGREDIENTI PER GUARNIRE L'HUMMUS DI BARBABIETOLA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SEMI DI SESAMO
NOCI TRITATE
PREZZEMOLO TRITATO

COME SI PREPARA L'HUMMUS DI BARBABIETOLA E NOCI

- 1 Metti tutto nel mixer. La preparazione è semplicissima: metti nel boccale del mixer i ceci ben scolati, la barbabietola precotta a pezzi, i gherigli di noci, la tahina, lo spicchio d'aglio, il succo di limone, la paprika, un pizzico di sale, uno di pepe e un buon giro d'olio d'oliva.









2 Frulla! Aziona il mixer e frulla per qualche minuto, fino a ottenere una crema liscia, densa e omogenea. Se l'hummus dovesse risultare troppo denso, puoi aggiungere un altro filo d'olio o un goccio d'acqua fredda per raggiungere la consistenza che preferisci.





3 Servi. Trasferisci l'hummus in una ciotola, crea un piccolo "vortice" in superficie con un

cucchiaino e guarnisci a piacere con un filo d'olio a crudo, qualche seme di sesamo o della granella di noci.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della cremosità: Per un hummus incredibilmente liscio e vellutato, usa un mixer potente e frulla a lungo, aggiungendo l'olio a filo. Se necessario, puoi aggiungere un paio di cucchiaini di acqua fredda per aiutare le lame a lavorare.

Barbabietola, ma quella giusta: Per questa ricetta, le barbabietole precotte al vapore che si trovano al supermercato sono perfette e ti faranno risparmiare un sacco di tempo.

Zero sprechi: Se usi le barbabietole fresche, non buttare via le foglie! Lavale bene e usale come se fossero spinaci o bietole, saltate in padella con aglio e olio. Sono deliziose.

COME SI CONSERVA L'HUMMUS DI BARBABIETOLA E NOCI

L'hummus di barbabietola si conserva in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 3-4 giorni. Copri la superficie con un filo d'olio extravergine per evitare che si secchi. È ancora più buono se lasciato riposare per qualche ora, in modo che i sapori si amalgamino.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami l'hummus in tutte le sue varianti e le creme salate per i tuoi aperitivi, ecco altre ricette che non puoi perderti:

[Hummus di avocado](#): Una fusione tra hummus e guacamole, per una crema fresca, golosa e irresistibile.

[Hummus di fave](#): Una variante più rustica e dal sapore intenso, tipica della tradizione contadina.

[Noodles di barbabietola](#): perfetti e sani, per un tocco orientale in tavola.