

ANTIPASTI E SNACK

Hummus di ceci e melanzane

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 40 min COSTO: basso



L'[hummus](#) e il [babaganoush](#) sono due famose salse mediorientali che non mancano mai nel *meze*, la tipica selezione di [antipasti](#) con cui si inizia solitamente una cena araba. Noi abbiamo unito queste ricette per realizzare l'hummus di ceci e melanzane, una sfiziosa variante perfetta per i mesi estivi! Per un risultato più autentico abbiamo optato per l'aggiunta di olio di sesamo e semi di sesamo tostati, ma se preferite potete sostituirli con la tahina già pronta. Accompagnate l'hummus di ceci e melanzane con dei triangolini di [pita](#) e bastoncini di verdure fresche, aggiungete qualche [falafel](#) e invitate i vostri amici per un gustoso aperitivo etnico! Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Provate anche la ricetta dei [crostini con hummus di ceci e dadolata di melanzane](#).

INGREDIENTI

CECI SECCHI 200 gr
MELANZANA 200 gr
SEMI DI SESAMO 25 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
SUCCO DI LIMONE 25 ml
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20 ml
ACQUA DI COTTURA 30 ml
MENTA 2 foglie
SALE
PEPE

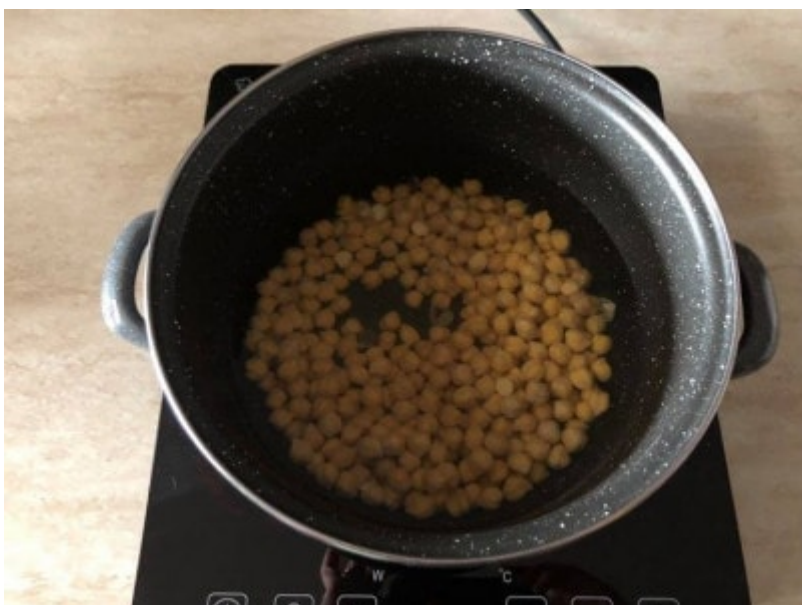
PREPARAZIONE

1 Per prima cosa lavate i ceci, versateli in una ciotola e ricopriteli abbondantemente con acqua fredda.

Lasciateli in ammollo per una notte (12 ore circa).

Poi scolate i ceci, versateli in una pentola e ricopriteli abbondantemente con acqua fredda, aggiungete una presa di sale e portate a ebollizione.

Cuocete i ceci per circa 40 minuti, poi scolateli e teneteli da parte.



2 Lavate la melanzana, sbucciatela e tagliatela a cubetti.

Mettete la melanzana in una padella antiaderente con un filo d'olio, aggiungete il sale e cuocete per 20 minuti con il coperchio, controllando di tanto in tanto.

A fine cottura dovrà risultare molto morbida.





3 Versate i ceci in una padella antiaderente e fateli tostare per circa 3 minuti.



4 A questo punto trasferite i ceci in un mixer insieme alle melanzane e frullate per amalgamarli.

Poi aggiungete lo spicchio d'aglio, la menta, il succo di limone, l'olio di sesamo, i semi di sesamo tostati, un pizzico di sale e l'olio extravergine.

Se desiderate potete aggiungere anche un pizzico di pepe .





5 Frullate nuovamente per qualche istante, la consistenza finale può essere rustica oppure omogenea, a seconda dei vostri gusti.

Assaggiate per aggiustare di sale e regolare anche gli altri ingredienti.

L'hummus di ceci e melanzane è pronto per essere servito!



CONSERVAZIONE

Potete conservare l'hummus in frigorifero, in un contenitore ermetico, fino a un massimo di 3 giorni.

Si sconsiglia la congelazione.

CONSIGLIO

Se amate i sapori speziati potete aggiungere un cucchiaino di paprika e uno di curry!