

ANTIPASTI E SNACK

Hummus di fave

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 30 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se ti piacciono i **sapori freschi e decisi**, non puoi perderti l'**hummus di fave**! Una ricetta semplice e deliziosa, perfetta per l'estate o per quando vuoi portare in tavola qualcosa di diverso. Si prepara in 5 minuti, con **fave fresche**, menta e un tocco di limone: ideale da spalmare sul pane, da servire nei buffet o per accompagnare verdure crude. Una variante originale del classico [hummus di ceci](#) che piacerà a tutti!

INGREDIENTI PER L'HUMMUS DI FAVE

FAVE sgranate e sbucciate - 250 gr

TAHINA 3 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

FOGLIE DI MENTA 4

SALE

INGREDIENTI PER GUARNIRE

L'HUMMUS DI FAVE

SEMI DI SESAMO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE L'HUMMUS DI FAVE

- 1 Porta a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata, versa le fave e sbollentale per 30 secondi. Scolale e lasciale raffreddare. Trasferiscile nel mixer. Aggiungi la salsa tahina e l'olio extravergine d'oliva.





- 2 Unisci il succo di un limone, lo spicchio d'aglio, le foglie di menta e aggiusta di sale. Frulla tutto fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.





3 Trasferisci l'hummus in una ciotola, guarnisci con un filo d'olio extravergine e una spolverata di semi di sesamo. Servi con fette di pane, crostini o pita.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un hummus più morbido e vellutato, assicurati di sbucciare bene le fave dopo la sbollentatura. Se hai delle fave troppo mature, puoi usarle lo stesso, ma frullale un po' più a lungo per ottenere una crema liscia.

Non buttare via le bucce delle fave: puoi aggiungerle al compost o usarle per un brodo vegetale. E se ti avanza hummus? Spalmalo su una [piadina](#) o aggiungilo a un panino per un pranzo veloce e gustoso.

CONSERVAZIONE

L'hummus di fave si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Prima di servirlo di nuovo, mescolalo bene e, se serve, aggiungi un filo d'olio extravergine per ridargli la giusta cremosità. Puoi anche congelarlo per un mese, ma meglio senza decorazione.

POTRESTI CUCINARE ANCHE

[Hummus di ceci e melanzane](#): cremoso e saporito, il più amato tra gli antipasti.

[Hummus di avocado](#): vellutato, perfetto da servire freddo in estate.

[Frittata di fave](#): croccante fuori, morbida dentro, ideale per un aperitivo, tagliata a cubetti.

[Fave e pecorino](#): insalata ottima per una cena primaverile.