

ANTIPASTI E SNACK

Hummus di zucca veloce

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Sei alla ricerca di un'idea sfiziosa per un aperitivo dell'ultimo minuto e non sai come stupire gli ospiti senza stressarti ai fornelli? La soluzione ideale è l'**hummus di zucca**, una crema vellutata e dal sapore avvolgente che si prepara in un lampo. Perfetto da spalmare o da usare come dip, questa variante autunnale si affianca splendidamente ai grandi classici. Se ami i sapori tradizionali, non può mancare sulla tua tavola il classico [hummus di ceci](#), mentre per un tocco di freschezza in più, l'[hummus di avocado](#) o l'originale [hummus di fave](#) sono scelte vincenti. E se adori l'abbinamento di questi legumi e ortaggi, devi assolutamente provare un profumato [curry di ceci zucca e latte di cocco](#) per la cena.

Per accompagnare al meglio il tuo hummus di zucca, dimentica i soliti cracker confezionati: prepara un fragrante pane azzimo in padella o servi il tutto su una croccante bruschetta calda. Con pochi e semplici passaggi, otterrai una consistenza perfetta, risolvendo per sempre il problema di antipasti banali o troppo complessi da realizzare!

INGREDIENTI PER L'HUMMUS DI ZUCCA VELOCE

ZUCCA PULITA 250 gr
CECI PRECOTTI 230 gr
SALSA TAHINA 2 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
(più un po' per decorare) - 30 ml
PAPRIKA dolce o affumicata - 1 cucchiaino da tavola
SALE
ACQUA TIEPIDA (solo se necessario) -
SEMI DI ZUCCA TOSTATI

PREPARA L'HUMMUS DI ZUCCA VELOCE

1 **Taglia** la zucca a cubetti piccoli e regolari per velocizzare al massimo i tempi di cottura.

Cuoci la zucca al vapore, oppure saltala in padella con un goccio d'acqua, per circa 10-15 minuti, finché non diventa morbida e cedevole ai rebbi di una forchetta. Una volta pronta, lasciala intiepidire.

Scola e sciacqua benissimo i ceci precotti sotto l'acqua fredda corrente per eliminare il liquido di governo.

Metti nel boccale del tuo frullatore la zucca intiepidita, i ceci sgocciolati, la tahina, lo spicchio d'aglio sbucciato (se vuoi un sapore più digeribile e delicato, ricordati di togliere l'anima centrale), il succo di limone, la paprika e una bella presa di sale.

2 **Inizia a frullare** il tutto a scatti, aggiungendo l'olio extravergine d'oliva a filo. Se vedi che il composto fa fatica a girare o risulta troppo denso, aggiungi un paio di cucchiaini di acqua tiepida.

Frulla fino a ottenere una crema perfettamente liscia, omogenea e vellutata. Assaggia e, se necessario, regola di sale o aggiungi altro succo di limone.

Trasferisci il tuo hummus di zucca in una ciotola capiente da portata. Guarnisci la superficie con un giro d'olio a crudo, una manciata di semi di zucca tostati e un ultimo pizzico di paprika. Servi subito con crostini caldi, pane pita, o verdure crude da pinzimonio!

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine e lattosio: Questa preparazione è già naturalmente priva di glutine e lattosio, rivelandosi perfetta e sicura per chi ha intolleranze.

Versione light: Riduci l'olio a un solo cucchiaino e ometti la tahina, sostituendola con un cucchiaino di yogurt greco magro (o di soia per mantenere l'opzione vegetariana/vegana).

Idea WOW: Aggiungi un cucchiaino di curry dolce all'impasto e guarnisci la superficie con granella di nocciole tostate e chicchi di melograno per un contrasto cromatico e croccante da vero chef.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Asciuga sempre molto bene la zucca dopo averla cotta al vapore o saltata in padella. Questo eviterà che il composto risulti eccessivamente liquido.

Lo sfizio in più: Servi la crema accompagnandola con dei grissini rustici o crostini aromatizzati al rosmarino e pepe nero.

L'idea per i bambini: Riduci o elimina del tutto l'aglio e la paprika per ottenere un sapore più delicato e

dolce che conquisterà facilmente anche il palato dei più piccoli.

Idea antispreco: Non buttare i filamenti e i semi della zucca fresca! Pulisci i semi, asciugali bene e tostali in forno con un pizzico di sale e paprika dolce per creare in casa la tua guarnizione croccante.

CONSERVAZIONE

L'hummus di zucca si conserva ottimamente in frigorifero per 2-3 giorni, purché riposto all'interno di un contenitore a chiusura ermetica. Prima di servirlo agli ospiti, lascialo riposare a temperatura ambiente per circa 15 minuti, mescolalo energicamente e aggiungi un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo per ravvivarne la naturale cremosità.