

ANTIPASTI E SNACK

Hummus

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 2 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



L'hummus è un regalo che ci arriva dal Nord Africa e dal Medio Oriente, perfetta per accompagnare le verdure crude e le insalate! Deliziosa e dal tipico sapore dato da ceci e sesamo, è una preparazione necessaria se pensate ad una cena di stampo arabo! Si serve all'interno di una coppa dalla quale man mano si può attingere la propria porzione, ma se messa in bicchierini con un filetto di carote o una mezza costa di sedano, diventa un perfetto finger food. Se poi volete realizzare una cena araba, perché non provate anche i [falafel](#)? Piccole polpettine di ceci davvero favolose!

INGREDIENTI

CECI 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 80 ml

SUCCO DI LIMONE 5 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2

TAHINI 2 cucchiaini da tavola

CUMINO macinato - 1 cucchiaino da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare l'hummus per prima cosa grigliate delle fette di pancarrè dopo aver rimosso la crosticina esterna. Tagliate le fette in triangoli.





- 2 Prendete i ceci già lessati, sgocciolateli e lasciate il liquido da una parte, metteteli in una ciotola aggiungendo il succo di limone, l'aglio tritato grossolanamente, il cumino macinato, l'olio extravergine di oliva, la tahina e frullate bene con un frullatore ad immersione.





3 Assaggiare e se necessario aggiungere del sale. Se la salsa non raggiunge la consistenza desiderata aggiungere un po' di liquido dei ceci.

Servite l'hummus accompagnato con le fette di pane tostato.



NOTE