

SALSE E SUGHI

# Hummus di ceci

---

LUOGO: [Asia](#) / [Libano](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [m. difficile](#)

---



L'hummus di ceci ha un gusto cremoso e **leggermente speziato**, perfetto per accompagnare [verdure crude](#), [pane pita](#), [piadine](#) o come condimento per **panini** e **wraps**. L'hummus di ceci si può personalizzare con diverse spezie ed erbe aromatiche, come paprika, curry o menta, per adattarsi a ogni esigenza.

**Cucinare l'hummus di ceci** non richiede particolari abilità culinarie. Basta lessare i ceci tenuti in ammollo almeno 8 ore (o utilizzare quelli in scatola), frullarli con tahina, succo di limone, aglio e olio d'oliva, e il gioco è fatto! **In meno di 30 minuti potrai gustare un antipasto o uno spuntino sano e saporito.**

**Cosa aspetti a cucinare questo delizioso hummus di ceci?**

## INGREDIENTI PER FARE L'HUMMUS DI CECI

CECI IN SCATOLA 500 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
LIMONE 1  
TAHINA 2 cucchiaini da tavola  
CUMINO 1 cucchiaino da tè  
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tavola  
SALE FINO 1 pizzico  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20 gr  
ACQUA FREDDA

## COME SI PREPARA L'HUMMUS DI CECI

- 1** Versa i ceci in scatola in uno scolapasta e sciacquali per bene. Se vuoi rendere l'hummus di ceci più digeribile, privali delle pellicine, che verranno via semplicemente sfregando i ceci con le mani.



- 2 Versa i ceci nel boccale del frullatore e aggiungi il succo filtrato di un limone. Sbuccia due spicchi d'aglio, tagliali a metà e privali del cuore, che è poco digeribile, poi aggiungili nel boccale con i ceci.





- 3** Unisci anche la tahina, la paprika, il cumino, un pizzico di sale e l'olio. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua molto fredda e incomincia a frullare, aggiungendo altra acqua a filo se la crema rimane troppo densa.





4 Quando avrai raggiunto la consistenza desiderata, versa l'hummus di ceci in una ciotola,

completa la ricetta con una spolverata di paprika e un filo d'olio extravergine di oliva in superficie.



## COME SI CONSERVA L'HUMMUS DI CECI

*Trasferisci l'hummus in un contenitore ermetico, preferibilmente di vetro o plastica per alimenti. Ungi la superficie della crema di ceci con olio extravergine di oliva, puoi spargerlo delicatamente con un pennello da cucina, in questo modo non si altererà il colore. Chiudi il contenitore con il suo coperchio a chiusura ermetica. L'hummus conservato in frigorifero in questo modo si mantiene fresco per 3-4 giorni.*