

SALSE E SUGHI

Hummus di ceci

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Se vi è capitato di fare un viaggio in Marocco, o magari in Medio Oriente, vi sarà di certo capitato di assaggiare l'hummus di ceci. Questa crema deliziosa infatti è uno dei piatti caratteristici di queste zone.

Ma sapete che non è difficile da rifare in casa?

bastano pochi ingredienti che oramai si ritrovano facilmente al supermercato per realizzare questa salsa aromatica e gustosa.

È tra le ricette vegetariane forse la più conosciuta e apprezzata proprio per quel suo gusto speciale e simpatico che piace sempre a tutti! Non si sa di preciso dove sia nata perché molti posti si contendono i natali, fatto sta che in sé racchiude tutti i sapori della mezza luna fertile. Nei Paesi Arabi

è molto diffusa ma per la sua incredibile bontà si è fatta conoscere in tutto il mondo e in effetti oggi è molto amata anche qui in Italia ed è sempre più presente sui banconi degli aperitivi e dei cocktail bar nostrani.

Si può partire da ceci già cotti oppure cuocere anche i ceci, certo nel primo caso sarà una preparazione velocissima, ma nella seconda ipotesi acquisterà molto più sapore e aroma. Per dare un tocco in più poi potete aggiungere un po' di paprika che ci sta davvero benissimo.

Questa crema è ricca di contrasti, i ceci che sono abbastanza neutri e leggermente dolciastri vanno in contrasto con il sapore aspro del limone e ciò la rende anche molto fresca e piacevolissima d'estate.

Ma come si mangia l'hummus di ceci? L'hummus si mangia accompagnato da pane arabo principalmente ma nel caso non lo abbiate, potete spalmarlo sui vostri crostini preferiti oppure sul pane tostato. Ma sapete che potete anche condirci la pasta? Comunque l'hummus di ceci sta bene con tutto, anche dei semplicissimi crackers ci stanno benissimo perché essendo una crema molto aromatica si sposa benissimo con qualcosa di molto semplice.

Se poi non avete la tahina potete aggiungere semplicemente dell'olio di oliva con un po' di sesamo e cumino macinati. Anche la tahina potete farla in casa ma al supermercato come vi dicevamo prima.

Se non si usa subito, o tutto l'hummus può essere conservato in un barattolo magari di vetro con il coperchio avendo l'accortezza di coprirlo con l'olio come si fa con il pesto, poi al momento di servirlo, tiratelo fuori dal frigo e mescolatelo un po', riassumerà la consistenza originaria. Una ricetta davvero furba quindi che può essere preparata in anticipo e poi usata quando si vuole.

Sappiamo poi che togliere la pellicina dai ceci non è piacevolissimo, di certo noioso, ma credeteci questo passaggio è decisamente fondamentale.

Se amate quindi le preparazioni arabe o medio orientali, provate anche queste altre ricette, vedrete quanto sapore e quanto aroma contengono!

[falafel](#)

[melanzane imam](#)

[cous cous](#)

INGREDIENTI

CECI PRECOTTI 500 gr

TAHINA 45 gr

AGLIO 1 spicchio

SUCCO DI LIMONE 1/2 -

CUMINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tavola

CUBETTI DI GHIACCIO 2

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare l'hummus di ceci per prima cosa eliminate la pellicina dai ceci già cotti

Spremete il succo di mezzo limone.





2 Trasferite i ceci preparati in un frullatore e frullate senza unire altri ingredienti.





- 3** Unite i cubetti di ghiaccio, il succo di limone, il cumino, l'aglio ed un generoso giro di olio circa 100 ml, infine un pizzico di sale.





4 Frullate nuovamente il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

In ultimo aggiungete la tahina. Frullate ancora in modo da incorporarla al resto degli ingredienti .

Se preferite una densità più cremosa unite ancora olio e frullate nuovamente il tutto.



5

Servite l'Hummus di ceci con un giro di olio a crudo.

