

Hummus di ceci

La versione tradizionale della “crema di ceci” tipica dei paesi del Medio Oriente, oggi sempre più presente sulle nostre tavole grazie alla sua versatilità e al giusto apporto di nutrienti. Curiosate nel sito per scoprire e sperimentare tutte le innumerevoli varianti tra cui le immancabili le versioni dolci tutte da provare.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO PER GUSTARLO
Pochi istanti

INGREDIENTI

DOSI PER UN BARATTOLO

240 g di ceci lessati
1 cucchiaio di acqua
1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di olio
1 cucchiaio di aceto di mele o il succo di limone
sale
a piacere secondo la ricetta originale
aglio secco
cumino
paprica
prezzemolo finemente tritato

CURIOSITÀ E SALUTE

La tahina è una crema a base di semi di sesamo frullati e, per questo motivo, arricchisce i nostri piatti con le proprietà di questo seme che è ricco di vitamine del gruppo B, calcio, ferro e rame. L'olio che ne scaturisce dalla macinazione è ricco di grassi "buoni" e utile nel contrastare le patologie cardiovascolari.

ABBINAMENTI

Ottimo spalmato su un triangolino di pita tiepida o su una fetta di pane tostato; abbinalo a una ciotola di verdure fresche in pinzimonio per un aperitivo estivo completo e rinfrescante.

CUCINIAMO!

PASSO 1

In un mixer unisci tutti gli ingredienti e frulla fino a ottenere una crema liscia e densa. Per una crema più morbida aggiungi un altro cucchiaio di acqua. Arricchisci con le spezie che preferisci e decora con un pizzico di prezzemolo tritato.

PASSO 2

Gusta abbinato a triangoli di pane arabo o pita leggera, utilizzala come base da spalmare su burger vegetali oppure come idea aperitivo!

Buon appetito!