

Categoria: Sapori dal Mondo - Arabia



Informazioni Generali

🕒 **Preparazione:** 5 min
🕒 **Cottura:** 120 min
👥 **Dosi per:** 4 persone

💰 **Costo:** Molto Basso
☀️ **Difficoltà:** Molto Basso

Nota Aggiuntiva: + 24 ore di ammollo

L'hummus di ceci è una deliziosa crema di sapore persistente e molto morbido; l'hummus di ceci è una preparazione tipica mediorientale che viene servita come meze, ovvero piccolo antipasto da gustare prima delle altre pietanze. La particolarità dell'hummus di ceci è il suo sapore delicato per la presenza dei ceci ma anche pungente dovuto invece dal succo di limone che conferisce il giusto equilibrio alla preparazione.



Ingredienti per l'Hummus

<p>» Aglio 2 spicchi</p>	<p>» Curry curcuma 1 cucchiaino</p>	<p>» Sale q.b.</p>
<p>» Ceci secchi 300 gr</p>	<p>» Limoni succo di 2</p>	<p>» Sesamo tahina (pasta di sesamo) 2 cucchiaini</p>
<p>» Cumino 1 cucchiaino</p>	<p>» Olio di oliva q.b.</p>	

...per guanire

<p>» Peperoncino rosso in polvere (o fresco) a piacere</p>	<p>» Prezzemolo tritato</p>
---	--

Preparazione



Mettete in ammollo i ceci per 24 ore in un contenitore che contenga il doppio del loro volume di acqua fredda; trascorso questo tempo sciacquateli, e scolateli. Fateli cuocere in pentola a pressione con abbondante acqua fino a che siano ben teneri; scolateli nuovamente e tenete da parte.

Scaldare tre cucchiaini di olio extravergine in una padella antiaderente e aggiungetevi l'aglio (1) e le spezie in polvere (2) e fateli tostare un paio di minuti a fuoco medio; aggiungetevi anche i ceci scolati (3) e fate insaporire bene il tutto per circa 2-3 minuti. Nel frattempo spremete i limoni e tenete da parte il succo.





Trasferite i ceci, l'aglio e le spezie nel boccale del mixer (4) e aggiungete anche la tahina (5) e il succo di limone (6); frullate bene il tutto fino a ottenere una crema molto omogenea e liscia; aggiungete a filo dell'olio extravergine per rendere il tutto ancora più soffice.

Versate l'hummus in ciotoline e spolverate con poco prezzemolo tritato finemente. Servite subito accompagnato da pane azimo o pane arabo leggermente tostato.

Consiglio

L'Hummus può essere guarnito anche con della paprika, cumino, coriandolo fresco o con pinoli soffritti nel burro chiarificato (samna) o tostati.

La tahina è una pasta di sesamo che si presenta in crema; viene aggiunta a piacere all'hummus per rendere ancora più cremoso e morbido il sapore di questo meze.

Il suo uso è opzionale anche per il suo sapore particolare, ma è deliziosa da inserire in questa ricetta.