



LE RICETTE DELLA NOSTRA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Hummus di ceci (Medio Oriente)

L'hummus di ceci è una crema tipica della cucina mediorientale ed è molto diffusa nei paesi arabi.

Preparata con ingredienti genuini, è un alimento nutriente grazie all'utilizzo dei ceci, legumi che rappresentano un'importante fonte di proteine.

Facile da preparare, questa crema, buonissima e delicata, si può spalmare sul pane, ma è anche un accompagnamento ideale per arricchire il gusto delle verdure.



Ingredienti

- Ceci lessati 250 g
- Due spicchi d'aglio
- Due cucchiaini di salsa *tahina* (crema al sesamo)
- Un limone spremuto
- Un mazzetto di prezzemolo tritato
- Un pizzico di peperoncino o paprica
- Due cucchiaini di olio d'oliva
- Un pizzico di sale

Preparazione

Mettere nel frullatore i ceci, la salsa *tahina*, il succo di limone, gli spicchi d'aglio pestato, il sale. Se necessario, aggiungere dell'acqua tiepida per rendere il composto più fluido e frullare a bassa velocità per circa un minuto, fino ad ottenere un composto omogeneo, cremoso e abbastanza denso. Servire la crema a temperatura ambiente o fredda in una ciotolina, dopo averne cosparso la superficie con del prezzemolo tritato. L'hummus si conserva in frigorifero fino a tre giorni.

Consiglio: Un'alternativa all'utilizzo dei ceci lessati in scatola, è prepararli da soli a casa: sono più buoni e più genuini. Mettere a bagno i ceci nell'acqua la sera prima, lasciarli in ammollo in un recipiente che possa contenere una quantità d'acqua doppia rispetto al loro volume. La mattina scolarli, lavarli sotto l'acqua corrente e trasferirli in una pentola con dell'acqua in ebollizione. Lasciarli cuocere a fuoco lento per circa due ore (20 minuti se si utilizza invece una pentola a pressione) e scolarli.

