

Hummus di ceci e salsa tahina



Ingredienti

- Per l'hummus:
- 300 g ceci lessi
- il succo di mezzo limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di salsa tahina
- sale q.b.
- Per la salsa tahina:
- 30 g semi di sesamo bianchi
- 10 g di olio extravergine d'oliva

Ideale per un aperitivo salutare al volo, quando in casa si ha poco o niente.

La preparazione dell'hummus da gustare col pane chapati (pane non lievitato) o con del pane "normale", magari un po' tostato, è molto rapida, perfetta se arrivano ospiti all'improvviso e si vuole portare in tavola uno stuzzichino.

Per coloro che non hanno la salsa tahina (si trova facilmente nei supermercati), è molto semplice realizzarla in casa: mettere in un padellino i semi di sesamo e con la fiamma dolce farli tostare, farli raffreddare completamente e utilizzando il macinacaffè o comunque un frullatore con le lame piatte, vicine alla base, ottenere una farina, aggiungere un pochino di olio e stavolta con le lame che vanno verso l'alto, quelle dei comuni frullatori, frullare fino ad ottenere una salsa densa, infine aggiungere ancora un po' d'olio e sempre frullando ad intermittenza, per evitare che si surriscaldi il composto, ottenere la salsa liscia.

In questa fase potrebbe risultare un po' liquida e anche amara, riposando si addenserà un pochino e perderà l'amaro.

[CLICCA QUI PER LA VIDEORICETTA DELLA SALSATAHINA](#)

CLICCA QUI PER LA VIDEORICETTA DELL'HUMMUS

Per ottenere un hummus particolarmente liscio l'ideale è, dopo aver sciacquato i ceci se sono in scatola, tenerli a mollo in acqua e strofinandoli delicatamente tra le mani, far staccare la pellicina che li ricopre ed eliminarla.

In un frullatore mettere tutti gl'ingredienti per l'hummus e frullare fino a rendere il composto omogeneo, per renderlo ancora più cremoso, a questo punto, aggiungere a filo, col frullatore in azione, un paio di cucchiari di acqua fredda, oppure, ancora meglio, aggiungere qualche pezzo di ghiaccio tritato, trasferire in una ciotolina, fare un piccolo solco ed aggiungere un goccio di olio ed un pizzico di paprika.

Servire e gustare.