



Hummus

Ingredienti

250 gr. di ceci lessati

2 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di Tahina

1 limone

1 mazzetto di prezzemolo

1 pizzico di peperoncino e/o paparica

2 cucchiaini di olio d'oliva

sale q.b.

Hummus é una salsa araba per antipasti che si può spalmare su pane arabo o fette di pane integrale, molto appetitosa e dal sapore orientale.

Mettere a bagno i ceci il giorno prima.

Lessare i ceci fino a che siano molto teneri.



Mettere tutti gli ingredienti in un mixer potente (io uso il frullino ad immersione) e frullare tutto fino a che sia ridotto



ad una pasta densa.

N.b.: la thaina è una pasta di sesamo, che si trova nei mercatini orientali, ma che si può fare in casa nel seguente modo: tostare leggermente il sesamo e frullarlo aggiungendo l'olio di oliva leggero, a filo e un pizzico di sale.