

# Ricette a quadretti

## Hummus



Oggi niente dolci... una volta ogni tanto mi decido anche a postare una **ricetta salata!**

La scorsa settimana ho invitato a cena due amiche e ho deciso di preparare un **menù fusion**, passando dalla cina al **medioriente**.

La portata principale era pollo con peperoni verdi e anacardi, accompagnato da queste **carote speziate** e dal famoso **hummus**.

L'avevo già cucinato diverse volte e ormai mi sono specializzata: devo dire che viene fuori davvero gustoso!

La ricetta originaria l'ho presa dal **blog di Jasmine** però, a differenza sua, utilizzo ceci già lessati e il risultato è ottimo lo stesso.

L'importante è scegliere una materia prima di buona qualità; magari si spenderà qualcosa in più ma vi assicuro che ne vale la pena!

N. porzioni: 6

Tempo: 40 min

### Ingredienti

- 440 gr ceci lessati
- 6 cucchiaini tahina

- succo 2 limoni piccoli
- 4 spicchi aglio spremuti
- 1 cucchiaino sale
- 4 cucchiari olio evo
- paprika

## **Istruzioni**

1. Sciacquare i ceci sotto acqua corrente e strofinarli tra le dita per eliminare la pellicina esterna (è un lavoro noioso ma va fatto perchè altrimenti la consistenza finale ne risente).
2. Frullare nel mixer i ceci con succo di limone, tahina, olio, sale e l'aglio spremuto con lo spremiaglio.
3. Continuare a frullare fino ad ottenere una consistenza densa ma omogenea, aggiungendo un pochino di acqua tiepida se serve.
4. Mettere in una ciotola, guarnire con paprika e servire con pane pita.

## **Varianti**

Se non trovate il pane pita, potete servire l'hummus con la piadina o col pane carasau.

## **Note**

Io utilizzo i ceci lessati di [Libera Terra](#) e ve li consiglio ( a Padova si trovano nelle botteghe equo solidali).