



Hummus di ceci



[Stampa ricetta](#)

Hummus di ceci

Crema di ceci della tradizione mediorientale, adatta ad accompagnare carne, pesce o anche falafel sempre ai ceci.

Preparazione	10 min
Cottura	15 min
Tempo totale	25 min

Portata: Condimenti

Cucina: Mediterranea

Keyword: Contorni, Creme, Legumi

Difficoltà: facile

Costo: basso

Ingredienti

- 300 g ceci in scatola
- 3 cucchiai latte intero
- 2 cucchiai olio extravergine oliva
- q.b. basilico
- 1 spicchio aglio
- 2 cucchiaini tahina
- q.b. paprika dolce
- q.b. succo di limone

Istruzioni

1. Fai dorare l'aglio in una padella con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
2. Dopodiché elimina l'aglio e aggiungi i ceci in scatola, ben sgocciolati (vanno bene anche quelli conservati al naturale). Lascia che si insaporiscano, poi spegni e lascia intiepidire
3. Metti nel mixer i ceci ancora caldi e frulla, diluendo la crema man mano con l'olio a filo e qualche goccia di succo di limone finché non ottieni una crema morbida
4. Aggiungi la tahina e frulla nuovamente
5. Metti il tutto in una ciotola apposita e usa a piacere l'acqua di governo dei ceci o il latte per ammorbidire il composto
6. Puoi guarnirlo anche con dei ceci interi, paprika e foglie di basilico o prezzemolo

[Read More](#)
