

Hummus - crema di ceci

di Prisca Destro

Ingredienti:

250 g di ceci secchi (Cascina Canta)
2 cucchiaini di cumino (CTM Altromercato)
2 spicchi d'aglio schiacciati (Aequos)
50-100 ml di succo di limone fresco (Aequos)
50 ml di olio extravergine d'oliva (Baglio Racasale)
Sale e pepe Q.b.



Procedimento:

Lasciate in ammollo i ceci per una notte. Il giorno dopo scolateli e cuoceteli a fuoco lento per circa 2 o tre ore finché non risulteranno tenerissimi e salando verso fine cottura. Scolateli tenendo l'acqua di cottura. Passateli al mixer con tutti gli altri ingredienti aggiungendo un po' di acqua di cottura se serve a rendere più cremoso l'hummus. Iniziate con 50 ml di succo di limone e aggiungetene a piacere ma gradualmente, assaggiando di volta in volta.

Conservate in frigo e servitelo a temperatura ambiente con qualche goccia d'olio sopra e se volete anche una spolverata di prezzemolo.

NB1: non usate il cumino del supermercato! Per la riuscita del sapore finale è fondamentale che puzzi per bene, quello equo solidale è già

buono ma se conoscete qualcuno di passaggio in nordafrica o medioriente fateveli portare da lì. È fetentissimo (come dice un'amica "puzza di piedi" ma amalgamato agli altri ingredienti, crudi o cotti, diventa buonissimo.

NB2: questa ricetta l'ho presa da "La cucina del medio oriente e del nordafrica" di Claudia Rodin (ed Ponte alle Grazie): se vi incuriosisce la cucina di quei posti, questa è la bibbia, un libro completo e davvero bello, senza foto ma bastano le parole.