

# Humus di ceci



Oggi ho voglia di ceci, si ma non la solita zuppa, vorrei qualcosa di più esotico... ci sono, preparo l'humus!

L'humus è una crema di ceci di origine libanese molto buona. E' l'ideale per un buffet servendola con del pane bruscato e della focaccia. A me piace molto spalmata sulla classica bruschetta aglio e olio, e poi è un modo carino di preparare i ceci, che vi dico la verità non è che mi facciano proprio impazzire...

Vi racconto la ricetta, anzi a dire il vero queste sono 2 ricette una dell'humus appunto e l'altra del tahin, o burro di sesamo, che è un ingrediente base per preparare la nostra crema di ceci.

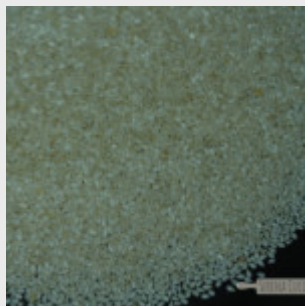
## Ingredienti:

- 1 tazza di ceci
- 2 cucchiaini di olio all'aglio
- 1 cucchiaino di tahin
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale qb

## per il tahin:

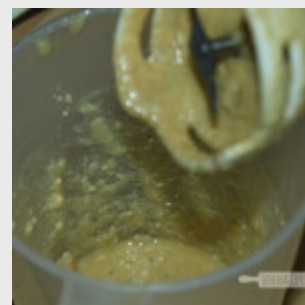
- 35 g semi di sesamo biologici
- olio di semi di sesamo q.b. o olio di semi
- sale q.b.

## Procedimento:



Per il Tahin o burro di sesamo

Per prima cosa, tosto in padella per qualche minuto a fiamma bassa i semi di sesamo, girandoli spesso.



Una volta tostati, li frullo con un frullatore ad immersione aggiungendo un po' alla volta l'olio di semi di sesamo e aggiusto di sale. Dovrò ottenere una crema omogenea.



Pronto! Facile no?!

## Per l'humus



La sera prima pulisco i ceci e li metto a bagno per tutta la notte in tre tazze d'acqua. Il giorno dopo li lesso per un paio d'ore in abbondante acqua, schiumandoli al bisogno, fino a che diventeranno molto morbidi.

Una volta cotti li scolo, lasciando da parte però un po' di acqua di cottura, li frullo aggiungendo un po' dell'acqua fino ad avere un purè denso.

Aggiungo l'olio d'aglio, che ho preparato schiacciando e riscaldando 2 spicchi d'aglio in padella con dell'olio, ma senza friggerlo, e poi filtrando il tutto.

Aggiungo e mescolo il resto dei sapori regolandomi con l'acqua fino ad ottenere un composto cremoso e liscio. A freddo assaggio e regolo di sale, servo con una foglia di prezzemolo e un pizzico di paprika.



E' ottimo da gustare con delle verdure tagliate a listarelle crude o cotte oppure spalmata su bruschette o come fanno in libano sul pane pita insieme ed olive ed insalata

