


[← TUTTE LE RICETTE](#)

HUMMUS DEL LIBANO

15 MIN

FACILE

ANTIPASTO

INGREDIENTI

- Ceci lessati Una scatola
- Tahina (salsa di semi di sesamo) 50 g
- Limone 1
- Aglio 2 spicchi
- Paprika q.b.
- Prezzemolo Un piccolo ciuffetto
- Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Inizia la preparazione sciacquando i ceci lessati sotto l'acqua corrente e spremendo i limoni. Nel robot da cucina unisci i ceci al succo di limone, la paprika, gli spicchi d'aglio, il prezzemolo e la tahina, una pasta ricavata dai semi di sesamo indispensabile per questa ricetta.

Frulla gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea e assaggia per correggere di sale, aggiungi un filo d'olio e continua ad amalgamare.

Per una tavola in stile mediorientale, versa l'hummus in tante ciotoline con l'aiuto di un cucchiaio e decora la superficie della crema con un filo d'olio, un pizzico di paprika e del prezzemolo tritato. Accompagna l'hummus con crudité di verdure (carote, peperoni di tutti i colori, cipollotti) oppure con del pane.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per esaltare il gusto di questa salsa fresca e naturale, prova il profumo dell'olio Extra Vergine Bios.

CONDIVIDI

