

Hummus con Tahini

Ingredienti:

16 oz (453,59 grammi) una lattina di ceci

1/4 tazza di liquido dalla lattina di ceci

3-5 cucchiaini di succo di limone (a seconda del gusto)

1/2 cucchiaio di tahini

2 spicchi d'aglio, schiacciato

sale 1/2 cucchiaino da tè

2 cucchiaini di olio d'oliva

Istruzioni:

Scolate i ceci e mettete da parte il liquido dal barattolo. Unire gli altri ingredienti nel frullatore o robot da cucina o minipimer. Aggiungere 1/4 tazza di liquido da ceci. Frullare per 3-5 minuti a bassa velocità fino a miscelazione completa e liscia. Mettere in una ciotola per servire, e creare un avvallamento poco profondo nel centro della hummus. Aggiungere una piccola quantità (1-2 cucchiaini) di olio d'oliva nell'avvallamento. Guarnire con prezzemolo (opzionale). Servite subito con pane pita caldo o tostato o fresco, o coprire e conservare in frigorifero.

Variazioni: per un hummus piccante, aggiungere un peperoncino rosso a fette o un pizzico di pepe di Caienna.