

HUMMUS



Ingredienti per 6 persone:

200 gr di ceci;
5 cm di alga kombu;
2-3 spicchi d'aglio tritati finemente;
il succo di 2-3 limoni;
1 cucchiaio colmo di thain (crema di sesamo);
2-3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva (o di sesamo);
dado vegetale in polvere (senza glutammato) o sale q.b.;
1-2 cucchiaini di prezzemolo tritato;



Preparazione:

Mettere i ceci in ammollo in abbondante acqua per almeno dieci ore.
Quindi scolarli (buttando l'acqua di ammollo) e farli cuocere a fuoco moderato in un litro abbondante d'acqua, con la striscia di alga kombu, senza sale, per almeno un'ora.
Ad inizio cottura togliere la schiuma che tende a formarsi in superficie.
Assicurarsi poi che i ceci rimangano ben coperti dall'acqua fino a fine cottura.
Una volta cotti, lasciare intiepidire.
Dopodichè togliere l'alga e scolarli tenendo l'acqua di cottura.
Quindi frullare bene i ceci insieme a tutti gli altri ingredienti, aggiungendo un po' per volta tanta acqua di cottura quanta ne serve (circa 100 ml) per ottenere una densità cremosa e morbida e regolando la quantità di sale (o dado vegetale) in base al gusto.

Nota: solo in caso di necessità, si può ricorrere all'uso di ceci cotti in scatola...

L'hummus è ottimo sia come antipasto spalmato su crostini, sia come secondo accompagnato a verdure di terra, soprattutto in radice, ma anche servito insieme al seitan alla piastra.