

# Hummus di ceci con basilico fresco fatto in casa



di Rodi Roścata - 11/07/2019 15:07 | aggiornato 11/07/2019 15:11

Hai mai provato a fare il hummus in casa? Ecco una ricetta veloce e semplice di hummus di ceci, che prevede del basilico fresco, del limone e dell'aglio.



I ceci - l'ingrediente base **dell'hummus** - sono incredibilmente buoni per la nostra alimentazione. Con un **alto contenuto di proteine**, fibre e più di dieci minerali, i ceci sono perfetti per uno snack sano e nutriente.

Oggi ti propongo una ricetta molto facile e veloce per un antipasto vegan - **hummus di ceci con basilico fresco** - che puoi preparare, conservare nel frigorifero e servire con verdure croccanti, grissini, crostini di pane oppure farcire deliziose piadine.



La ricetta originale dell'hummus prevede l'utilizzo dei **ceci lessati**, tuttavia puoi usare anche altro tipo di legumi come i fagioli, i lupini, i piselli o le fave. Alla versione classica dell'hummus di ceci si possono aggiungere anche delle verdure cotte: barbabietola rossa precotta, zucca cotta, peperoni arrostiti o carote lessate.

Un altro ingrediente indispensabile per preparare l'hummus, è la **salsa tahina** - una crema preparata con **semi di sesamo** tostati e olio di sesamo.



Gli ingredienti per l'hummus di ceci e basilico fresco sono pochi e facili da trovare. Per la mia versione ho usato una "scorciatoia", ossia ho usato i ceci già lessati. Ovviamente, per un gusto più ricco, puoi **cuocere i ceci secchi**, avendo l'accortezza di lasciarli in ammollo per una notte e **cuocere con un pizzico di bicarbonato** (i ceci verranno morbidissimi e l'hummus molto cremoso).

Una porzione di hummus (4 in totale) ha circa 152 kcal, di cui: 12,3 g carboidrati, 9,5 g grassi e 5,5 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ti consiglio di provare questo hummus e iniziare i tuoi pranzi o cene estive con un **antipasto gustoso e sano**.

## Informazioni

**Difficoltà**  
Facile

**Categoria**  
Piatti unici

**Preparazione**

15 minuti

**Tempo totale**

15 minuti

**Dosi**

Per 4 persone

## Ingredienti

**Ceci lessati**

260 grammi

**Olio di oliva**

20 ml

**Salsa Tahina**

20 grammi

**Succo di limone**

2 cucchiaini

**Cumino in polvere**

Una punta di cucchiaino (opzionale)

**Basilico fresco**

4 - 5 rametti

**1 spicchio d'aglio****Un pizzico di sale**

## Preparazione

1. Pulisci lo spicchio d'aglio e toglilo il germe (o l'anima). Questo passaggio serve per rendere l'aglio più digeribile.
2. Scola bene i ceci e metti nel frullatore insieme al basilico, l'aglio, il succo di limone e la tahina. Aggiungi 3 cucchiaini d'acqua molto fredda e frulla fino a che ottieni una crema omogenea.
3. Unisci alla crema il cumino, un pizzico di sale, l'olio di oliva e frulla per altri 30 secondi.
4. L'hummus è pronto: puoi servirlo immediatamente oppure trasferire in un contenitore di vetro, versare sopra un cucchiaino di olio di oliva, chiudere con il coperchio e conservare nel frigorifero.

## Hummus di ceci: la ricetta originale

Per la **ricetta originale dell'hummus** ti servono 220 g di ceci lessati (puoi usare quelli in scatola oppure cuocere i ceci secchi), 1 cucchiaino di succo di limone, 2 cucchiaini olio di oliva, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di tahina, un ciuffo di prezzemolo, un pizzico di sale e un pizzico di paprica. Frulla bene tutti gli ingredienti, ad eccezione del prezzemolo, trasferisci in una bowl e decora con del prezzemolo tritato finemente, un filo d'olio di oliva e una spolverata di paprica.

Prova l'hummus di ceci con i falafel, con le polpette di carne e pesce o con il pane pita.

**Vota la ricetta**