Hummus

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	20 Min.
Tempo di riposo	12 Ore
Tempo di cottura	35 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	CombiSteamer V4000 38 dal 2021

L'hummus fatto in casa è particolarmente cremoso e saporito se i ceci vengono cotti delicatamente e poi spellati. Una salsa versatile, da spalmare o accompagnare a molti piatti.

Ceci

250 g di ceci secchi

acqua per l'ammollo

175 ml di acqua per la cottura a vapore

Hummus

60 g di tahina

1 spicchio d'aglio

½ limone, solo il succo

½ CT di cumino in polvere

50 g di cubetti di ghiaccio

½ CT di sale

2 CM di olio d'oliva

un po' di sumach

Ceci

Mettere i ceci in una scodella, coprirli con abbondante acqua e lasciarli in ammollo per circa 12 ore o per tutta la notte. Scolare i ceci, metterli in una forma da forno con l'acqua, posizionarli su una griglia nella camera di cottura fredda e cuocerli a vapore a 100 °C per circa 35 minuti, finché non saranno morbidi.

Cottura a vapore 100 °C per 35 Min.

Hummus

Mettere i ceci e tutti gli ingredienti, compreso il sale, in un robot da cucina e ridurre finemente in purea fino a ottenere un composto omogeneo. Servire l'hummus, irrorarlo con olio d'oliva e cospargerlo di sumac.

Consigli

Utilizzare ceci in scatola.

Per un hummus particolarmente morbido: mettere i ceci cotti in una scodella di acqua fredda e togliere le bucce a mano.

Accessori

Forma da forno con capacità di circa 1 l

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il	04.08.2025