

# Hummus

## Ingredienti di base

2 - 3 spicchi di aglio  
400 g di ceci, in scatola  
60 g di acqua  
30 g di succo di limone  
40 g di semi di sesamo, tostati  
½ cucchiaino di sale  
70 g di olio extravergine di oliva + q.b. per guarnire  
paprica (opzionale)

## Preparazione

Mettere nel boccale gli spicchi di aglio, i ceci lessati, l'acqua, il succo di limone, i semi di sesamo tostati, il sale e l'olio extravergine di oliva, amalgamare: **1 min./vel. 5-10 aumentando gradualmente la velocità.**

Trasferire l'hummus in un piatto, versarvi sopra qualche goccia di olio extravergine di oliva e spolverizzare con la paprica o il cumino. Servire freddo o a temperatura ambiente.

## Hummus di zucca

Sostituire 200 g di ceci con 175 g di zucca arrostita, o pure di zucca, usare spicchi di aglio arrostito al forno ¼ cucchiaino di cannella macinata e ¼ cucchiaino di cumino macinato. Procedere come da ricetta.

Come arrostiti zucca e aglio

Tagliare zucca a pezzi con buccia e mettere nel forno a 200 gradi per circa 30/45 min a dipendenza della zucca.

Avvolgere aglio in carta alu e mettere nel forno a 200 gradi per circa 30 min

## Hummus di barbabietole

Sostituire 200g di ceci con barbabietole cotte al forno, usare spicchi d'aglio cotte al forno, ev aggiungere cumino macinato. Procedere come da ricetta.

Come arrostiti barbabietole

Avvolgere le barbabietole nella carta alu e mettere nel forno a 200 gradi per circa 30/45 min a dipendenza della grandezza delle barbabietole, fino a che è morbida dentro.

## Hummus di Cipolla arrostita

Sostituire 200 g di ceci con 125 g di cipolla saltata o arrostita. Procedere come da ricetta. Riservare 2 cucchiaini di cipolla arrostita per guarnire, se lo si desidera.