



Humus

Humus



1,5 bicchieri di ceci
3/4 bicchieri di tahini
1 tazzina di caffè olio d'oliva
1,5 succo di limone
2 spicchi agli
1,5 cucchiaini sale
1 cucchiaino di peperoncino rosso
6 - 7 rami di prezzemolo

Le ceci si bolliscono e si sbucano le conchiglie, e si schiacciano con la forchetta e dopo si fanno passarsi dalla macchina di puè.

Poi le noci che diventati purè si prendono in una ciotola a profonda, sopra si aggiungono tahini, succo di limone, olio d'olive, aglio pestato e sale si miscelano.

Questa miscela si prende nel piatto da servire, sopra si spruzzo peperoncino e prezzemolo macinato.

Nota: Nelle altre fonte c'è scritto che nel humus non si aggiunge aglio, si aggiungono cumino e sumak.