

Hummus di piselli con bastoncini di feta e di formaggio fresco



Voglia di un carico di legumi? Allora questo hummus di piselli con bastoncini piccanti a base di formaggio è proprio quello che serve!

La parola *hummus* viene dall'arabo e significa semplicemente ceci. La purea che ne risulta è da tempo disponibile non solo nella variante classica. Variazioni di ricette con, per esempio, la barbabietola, [le patate dolci](#) o i piselli sono una fantastica alternativa all'originale. Sia puro come spuntino o per intingere le verdure, da spalmare sul pane o in un [wrap](#), grazie alla sua versatilità l'hummus è un vero tuttofare.

In alternativa al pane pita, che è tradizionalmente servito con l'hummus, questa volta ci sono bastoncini di formaggio fatti di pasta di pizza. Per una versione veloce, si può utilizzare tranquillamente un impasto già pronta e dei ceci precotti, e la prelibatezza sarà in tavola in soli 30 minuti. Se avete più tempo e voglia, mettete a bagno i ceci crudi per una notte e cuoceteli il giorno dopo prima di ridurli in purea. Se volete anche preparare l'impasto da soli, potete trovare [qui](#) la relativa ricetta.

Bastoncini di feta e di formaggio fresco

- 200 g di feta
- 2 cucchiaini di formaggio fresco
- Sale alle erbe
- ½ cucchiaino di scorza di limone
- 550 g di pasta per pizza
- Focchi di peperoncino da cospargere
- 1 uovo sbattuto da spennellare
- Semi di sesamo da cospargere

Hummus di piselli

- 200 g di piselli surgelati, cotti in acqua salata (ci vogliono pochi minuti!)
- 200 g di ceci cotti in scatola (in alternativa 100 g di ceci crudi, questi devono essere messi a bagno e cotti in precedenza, vedi testo introduttivo)
- 2 piccoli spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di tahini (pasta di sesamo)
- 1½ cucchiaini di succo di limone

- 3 cucchiaini d'olio d'oliva
- $\frac{3}{4}$ cucchiaini di cumino
- Sale
- 30-50 ml di acqua (a seconda della consistenza desiderata)

Bastoncini di formaggio feta e di formaggio fresco

1. Preiscaldare il forno a 220 gradi con resistenza superiore e inferiore. Con l'aiuto di un frullatore ridurre in purea la feta, il formaggio fresco, il sale alle erbe e la scorza di limone fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Stendere la pasta sottilmente ad uno spessore di circa 3 mm, collocarla davanti a sé con il lato lungo rivolto verso di voi, spalmarla con la crema di feta e cospargerla con i fiocchi di peperoncino.
3. Piegare la pasta dal basso verso l'alto (in modo che sia lunga solo la metà). Tagliare a strisce di 1,5 cm di lunghezza, arrotolarle a forma elicoidale e disporle su una teglia rivestita di carta da forno.
4. Spennellare con l'uovo sbattuto, cospargere di semi di sesamo e cuocere nel forno preriscaldato per circa 12 a 15 minuti fino a quando i bastoncini non sono croccanti.

Hummus di piselli

1. Mentre i bastoncini sono in forno, preparare l'hummus. A questo scopo, frullare tutti gli ingredienti in un frullatore fino ad ottenere una massa omogenea.
2. Come descritto negli ingredienti, si può aggiungere un po' d'acqua se la consistenza dell'hummus è ancora troppo spessa.

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti

Michel Torino Colección Torrontés



Giallo pallido con riflessi verdini. Profumo intenso di sambuco, gelsomino e rosa. Al palato corpo medio e acidità fresca e succosa. Retrogusto persistente e fruttato.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >