

# Hamshuka con pane pita arioso



**L'hamshuka è una specialità della cucina israeliana, che si è evoluta sotto l'influenza di molte culture e spesso combina ingredienti mediterranei con sapori arabi.**

Shakshuka, falafel e, naturalmente, l'immane hummus sono spesso presenti nei nostri piatti anche alle nostre latitudini. La purea di ceci è indubbiamente una questione di gusto. All'inizio è meglio mettere ingredienti come olio d'oliva e succo di limone, in quantità ridotta, e poi aumentare la quantità a piacere. Nell'hamshuka, l'hummus viene condito con carne macinata speziata orientale e gustato con pane pita.

I pani cotti in padella possono essere spessi e soffici o piuttosto piatti. Quelli più spessi richiedono solo un po' più di tempo per la cottura. È facile capire quando sono cotti, per questo non viene indicato un tempo di cottura preciso.

## **Pane pita (circa 6 pezzi)**

- 500 g di farina bianca
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1½ cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 uovo piccolo
- 2 cucchiaini di latte
- 240 ml circa di acqua tiepida

## **Hummus**

- 220 g di ceci secchi, messi in ammollo per una notte, oppure
- 2 barattoli di ceci cotti (circa 480 g di peso totale sgocciolato), scolati e sciacquati bene
- 80 g di tahini (pasta di sesamo)
- 1½ cucchiaini di succo di limone
- 1,2 dl d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1½ di cucchiaino di sale
- 80 ml d'acqua

## **Carne macinata**

- 3 cucchiaini d'olio d'oliva

- 1 cipolla grande, tritata
- ½ spicchio d'aglio, pressato
- 1½ cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 300 g di carne di manzo macinata, ad es. IP-SUISSE
- ½ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ⅔ di cucchiaino di sale
- ½ melograno, sgranato
- ½ mazzetto di prezzemolo, tritato finemente

## Pane pita

1. Mescolare tutti gli ingredienti secchi in un robot da cucina.
2. Unire l'olio d'oliva, l'uovo e il latte agli ingredienti secchi mescolando, quindi aggiungere gradualmente l'acqua e lasciare impastare il robot a bassa velocità.
3. Una volta formato un impasto omogeneo e liscio, continuare a impastare a velocità medio-alta per circa 7 minuti.
4. Coprire la ciotola con un telo da cucina asciutto e lasciare lievitare l'impasto in un luogo caldo per un'ora.
5. Suddividere l'impasto in 6 pezzi, impastare di nuovo molto brevemente a mano i singoli pezzi prima di stenderli. Stenderli in cerchi di 15-20 cm di diametro e cuocerli su entrambi i lati a temperatura media senza grassi in una padella per qualche minuto.

## Hummus

1. Se i ceci secchi sono stati messi in ammollo per una notte, scolarli e sciacquarli bene, quindi cuocerli fino a quando non saranno morbidi (da 1 ora e mezza a 2 ore circa).
2. Se si utilizzano ceci in scatola, versare l'acqua, sciacquare bene i ceci e proseguire con il punto 3.
3. Passare al frullatore con tutti gli altri ingredienti e condire a piacere.

## Carne macinata

1. Soffriggere le cipolle in olio d'oliva finché non diventano traslucide. Aggiungere l'aglio, saltare per un altro minuto, aggiungere la passata di pomodoro, saltare per un altro minuto.
2. Aggiungere la carne macinata, farla rosolare bene, insaporire e condire a piacere.

## Finitura

1. Distribuire l'hummus su un piatto, distribuirvi sopra la carne macinata, cospargere con semi di melograno e prezzemolo. Servire con pane pita.

**Tempo di preparazione: circa 1 ora e 10 minuti (senza ammollo e cottura dei ceci)**

### Vache d'Automne Cabernet/Syrah Pays d'Oc IGP

Rosso rubino intenso con riflessi viola. Profumo complesso di ciliegie nere mature, prugna, tabacco e un po' di legno di cedro. Al palato si presenta pieno, con tannini maturi e retrogusto lungo e complesso.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

