

---

## Hummus bi thineh

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

L'hummus bi thineh è una tipica ricetta del Medio Oriente che consiste in una crema di ceci condita con aglio, olio e crema di sesamo. Tra gli ingredienti infatti c'è il tahini, crema o burro al sesamo, utilizzata in moltissime preparazioni orientali, che potrete trovare nei negozi etnici, o realizzare direttamente a casa, macinando i semi di sesamo bianco (3 cucchiaini) ed allungando con olio fino ad ottenere una consistenza pastosa. L'hummus è servito come antipasto con pane pita (basso, soffice e vuoto all'interno) o Marqooq, (tipo la nostra piadina); oppure accompagna il kebab (spiedino di carne di montone o di agnello, cotto alla griglia) o i falafel (polpettine di fave o ceci con cipolla, prezzemolo, aglio e spezie).

**INGREDIENTI** per 4 persone  
Per l'hummus: 300 grammi di ceci secchi, 4 cucchiaini di tahini (crema di sesamo), 2 limoni, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di cumino, ? cucchiaino di paprika dolce in polvere, prezzemolo tritato, q.b. di sale.  
Per il pane pita: 500 grammi di farina, 10 grammi di lievito di birra, 2 bicchieri d'acqua tiepida, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di olio di oliva.

**PREPARAZIONE**  
Per l'hummus: Dopo aver tenuto per una intera notte i ceci in ammollo in acqua, farli cuocere a fuoco dolce in una casseruola di acqua salata per circa un'ora. Scolarli, facendo attenzione a conservare un po' di acqua di cottura per i successivi stadi della preparazione. Passare con il passaverdura i ceci per eliminare le bucce dure, quindi unirli con il tahini (crema di sesamo), lo spicchio d'aglio privato della pellicola, il succo di due limoni, il cumino, un po' di paprika dolce in polvere, il sale e porli nel contenitore di un robot da cucina. Ridurre il tutto ad una crema liscia, omogenea e non troppo densa, se necessario utilizzare per diluirla, un po' di acqua di cottura dei ceci.  
Per il pane pita: In un recipiente mettere il lievito, l'acqua e lo zucchero e far riposare 5 minuti in un luogo caldo, fino a quando il composto sarà schiumoso. Impastare la farina, il lievito ottenuto e l'olio, fino ad avere un composto omogeneo ed elastico che farete riposare per circa venti minuti in un recipiente unto d'olio e coperto con un canovaccio. Passato questo tempo, dividere l'impasto in 8 panini, stenderli e realizzare dei dischi di circa 5 millimetri di spessore. Disporre i panetti di pane su una placca da forno lievemente unta di olio. Far lievitare per altri 30 minuti, quindi cuocere in forno a 240°C per non più di 5 minuti. Il pane dovrà risultare soffice e di colore chiaro.

**PRESENTAZIONE**  
Servire la crema di ceci tiepida in una ciotola, spolverare di prezzemolo tritato e irrorare con un filo di olio extravergine d'oliva, portare in tavola con pane arabo tagliato a pezzetti. Cristina Orlandi