



Palestina ***Hummus con
schiacciata***

INGREDIENTI

HUMMUS

1 barattolo di ceci
2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati
2 cucchiaini di olive
3 cucchiaini di succo di limone
3 cucchiaini di pasta di sesamo (tahina)
sale marino
½ cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di burro
1 cucchiaino di paprica in polvere

SCHIACCIATA

250 g di farina di frumento integrale
8 g di sale marino
Coriandolo appena macinato
170 g d'acqua

Ricetta: Lucas Rosenblatt, www.lucasrosenblatt.ch

HUMMUS

Versare i ceci in un colino, risciacquarli con acqua fredda e fare sgocciolare.

Passare al frullatore i ceci insieme all'aglio, l'olio, il succo di limone, la tahina, il sale e il cumino. Versare la passata in un piatto fondo.

Fare una piccola conca nel mezzo.

Fondere il burro in un pentolino e mescolare con la paprica. Versare nella conca.

SCHIACCIATA

Miscelare la farina, il sale e il coriandolo. Aggiungere l'acqua poco alla volta, mescolando fino a ottenere una pasta uniforme.

Impastare per circa 6 minuti.

Far riposare in un recipiente coperto per 30 minuti.

Dividere la pasta in 16 parti, formare le palline e spianarle fino a ottenere schiacciatine di 14 cm di diametro.

Scaldare a fuoco medio una padella di ferro. Quando è calda, abbassare il fuoco. In questo modo, la padella mantiene meglio il calore.

Porre la prima schiacciata nella padella e cuocere per un minuto, finché sul lato inferiore si formano chiazze bianche. Girare e cuocere l'altro lato per mezzo minuto.

Girare di nuovo e terminare la cottura.

Le schiacciate sono migliori se consumate subito.