

RICETTE - Hummus con pita e verdure



Hummus (in arabo: **صمّوح**) è la parola araba per "ceci", anche se questo termine nel mondo è passato a significare la crema di ceci con salsa di sesamo, o tahina. Il nome completo in arabo è *ḥummuṣ bi-ṭaḥīni*, **صمّوح بصلصة طحينة**, ovvero 'ceci in salsa tahini'. Questa crema è uno dei piatti più caratteristici della cucina mediorientale, davvero deliziosa quando è accompagnata da pane, verdure crude e sottaceti.

Il nome stesso indica che lo hummus si fa con i ceci, anche se sono possibili varianti che usano altri legumi: le sue quattro tipiche aggiunte sono succo di limone, aglio, sale e olio d'oliva.

La ricetta che vi presento (priva d'olio, per cui è adatta al digiuno stretto ortodosso) è un mix di varie preparazioni mediorientali, dalla Palestina alla Turchia.

Ingredienti della crema (per 2-3 persone)

- 150 g di ceci secchi, messi in ammollo per 6 ore in molta acqua, o per l'alternativa veloce, 2 barattoli di ceci lessati
- (per la cottura dei ceci) 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio e 2 cucchiaini di sale
- Succo di 2 limoni
- 1 testa d'aglio

- da 2 a 4 cucchiaini di salsa tahina
- Un pizzico di cumino in polvere
- Aggiunta di sale a gusto

Verdure

- Una piccola cipolla cruda, tagliata in 4 spicchi
- Un pomodoro, tagliato in 4 spicchi
- Cetriolini e peperoncini sottaceto
- Olive

Ingredienti della pita (per circa 8 pani)

- 60 g di farina integrale
- 120 ml acqua
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2,5 cucchiaini di lievito
- 240 g di farina
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Iniziate con la base della pita, mescolando la farina integrale con acqua tiepida, zucchero e lievito. In una ciotola separata, mescolate il sale con il resto della farina, e quando è ben mescolata, aggiungete la miscela lievitante. Impastate per almeno 10 minuti, prima con un cucchiaino, e poi a mano, con un po' di sforzo. L'impasto verrà piuttosto appiccicoso, ma resistete alla tentazione di aggiungere farina, perché l'alto contenuto d'acqua è la chiave per la formazione della bolla interna, tanto importante nella pita. Coprite l'impasto e lasciate riposare per 1 ora, o fino a quando le dimensioni dell'impasto sono almeno raddoppiate.

Una delle chiavi per la cremosità dello hummus è l'eliminazione delle bucce dei ceci: fate però attenzione che questa procedura priva lo humus di molti nutrienti presenti nelle bucce (che potranno comunque essere frullate in zuppe o passati di verdura). A voi quindi la scelta tra humus più cremoso o più salutare. Avete due metodi facili per l'eliminazione delle bucce di ceci (toglierle a mano una per una è una follia):

1) Se usate ceci secchi, lasciateli 6 ore in ammollo, scolateli e passateli in una padella a fuoco medio, combinati con un cucchiaino di bicarbonato di sodio (che aiuta a dissolvere le bucce), saltandoli in padella per circa 3 o 4 minuti. Poi, coprite i ceci con abbondante acqua e due cucchiaini di sale e lasciateli sobbollire a fuoco medio fino a lasciarli leggermente stracotti (il tempo può variare dai 30 ai 60 minuti). Nel frattempo, la miscela di sale e bicarbonato farà salire alla superficie una schiuma che si porterà dietro molti pezzi delle bucce dei ceci: potrete raccogliere questa schiuma con un colino. Questo passaggio di bollitura aiuta i ceci ad acquisire una straordinaria cremosità.

Quando i ceci sono stracotti si schiacceranno facilmente tra due dita. Raccogliete (eventualmente filtrandola con il colino) l'acqua di cottura residua, e NON buttatela via. Sciacquate i ceci con altra abbondante acqua, massaggiandoli delicatamente con le mani per far andare via gli ultimi pezzi delle bucce.

2) Se usate ceci in scatola, scolateli senza buttare via l'acqua dei barattoli (l'acquafaba dei ceci è una importante base per zuppe e creme), immergeteli in abbondante acqua e massaggiateli finché le bucce inizieranno a staccarsi e a salire verso l'alto. Aiutandovi con un colino, potete separare la maggior parte delle bucce.

Quando i ceci sono pronti da frullare (se rimangono ancora pochi pezzi di buccia non è grave, l'importante è che la maggior parte sia stata eliminata), tenete da parte una manciata di ceci interi che vi serviranno come guarnizione da mettere in cima alla crema, e aspettate che si raffreddino prima di frullarli. Se i ceci sono ancora caldi, perderanno parte della loro cremosità rilasciando vapore. Nel frattempo, potrete preparare gli altri ingredienti da frullare, cioè aglio, limone e tahina.

Per legare bene gli aromi di aglio e limone, è meglio frullarli separatamente dal resto degli ingredienti. Mettete il succo dei due limoni (e se vi piace l'aroma della scorza di limone, anche un poco della loro scorza grattugiata) assieme agli spicchi di un'intera testa d'aglio in un frullatore piccolo (idealmente un macinino per erbe) e frullateli assieme, eventualmente aggiungendo un poco d'acqua. Notate che non è necessario pelare completamente gli spicchi d'aglio! Infatti, la mistura così ottenuta va filtrata ulteriormente attraverso un colino fine, schiacciando con il fondo di un cucchiaio tutto quello che riesce a passare attraverso il colino. È questa mistura (ormai amalgamata nei suoi sapori) che va aggiunta alla salsa tahina, mescolando le due salse (entrambe abbastanza fluide) con il cucchiaio, finché la reazione tra il limone e la tahina farà solidificare un poco l'impasto. Per rendere l'impasto di nuovo fluido, basterà aggiungere acqua, un poco alla volta. Qui, l'acqua ideale da aggiungere è proprio l'acqua di cottura residua dei ceci, se ve n'è rimasta, oppure l'acquafaba dei barattoli.

L'ultimo tocco da aggiungere alla crema, se lo desiderate, è un pizzico di semi di cumino, finemente tritati (idealmente con il mortaio e il pestello).

A questo punto, siete pronti a frullare molto bene i ceci, ormai raffreddati, assieme al mix di limone, aglio e tahina, e a un'aggiunta di sale a gusto (agli inizi non mettetene più di un cucchiaino, o anche meno se avete usato l'acqua di cottura dei ceci). Se usate un pimer a immersione, vi aiuterà a far risultare la crema più omogenea rispetto a un frullatore o robot da cucina a lama fissa. In entrambi i casi, è bene continuare a frullare per lungo tempo (almeno 6/7 minuti) e per contrastare l'effetto del surriscaldamento, potete aggiungere un cubetto o un pezzo di ghiaccio di tanto in tanto.

Una volta frullato lo hummus è pronto, e va solo guarnito spargendo i ceci interi sulla cima, per creare un piccolo contrasto di consistenze. Lasciatelo riposare, e tornate alla pita.

Stendete la pasta della pita su una superficie ben cosparsa di farina, e separatela in 8 parti uguali. Impastate bene ogni parte ripiegando la pasta su se stessa per diverse volte, e facendole assumere la forma di una pallina. Spolverate le palline di farina, copritele con un telo umido o di plastica, e lasciatele gonfiare per 20 minuti. Quindi, spolveratele nuovamente di farina e stendetele in forme rotonde (più sono rotonde, meglio è), alte mezzo centimetro o poco meno. Spolveratele di farina ancora un'ultima volta, e lasciatele riposare fino a 15 minuti, mentre scaldate a fuoco alto una padella antiaderente (l'ideale è una padella di ghisa) o in un forno con teglia, preriscaldato al massimo. Mettete ogni forma di pita in padella o in teglia, scaldate sul primo lato per 2/3 minuti, girate e scaldate sul secondo lato per un solo minuto, poi girate nuovamente sul primo lato: se avrete seguito correttamente le istruzioni, sul secondo lato si formerà la bolla che rende cava la pita

(se la bolla non viene fuori, la pita sarà buona ugualmente, anche se una pita con la bolla è ideale per contenere al suo interno hummus e verdure). Appena finito di cuocere ogni forma, copritela subito con un telo per non farla seccare.

Preparate in un piatto o ciotola le verdure di condimento: tagliate in quattro cipolla e pomodoro, e a fettine i sottaceti.

Potete spolverare la superficie dello hummus con cumino, sumac o paprica affumicata, e usare foglie di coriandolo, prezzemolo o menta per come guarnizione.

Lo humus che ha potuto riposare qualche ora dopo essere stato frullato avrà i sapori di aglio, limone e tahina meglio amalgamati al suo interno.

Se vi avanza dello hummus (e con questa ricetta, sarà davvero difficile che ve ne avanzi!), ricordate che è meglio non servirlo freddo. Leggermente riscaldato, o almeno a temperatura ambiente, lo hummus vi donerà una gamma di sapori molto migliore.