

Hommos (paté di ceci)

Ingredienti per 4 persone: 100 g di ceci secchi, 100 g di crema di sesamo, 30 g di olio e.v. d'oliva, uno spicchio d'aglio, sale q.b.

Mettere a bagno i ceci per 12 ore, cuocerli a fuoco lento in acqua senza sale.

Non appena cotti, scolarli e frullarli, aggiungendo un po' della loro acqua di cottura.

Far scaldare l'olio in una padella, versarvi l'aglio tritato e spegnere prima che questo prenda colore.

Filtrare l'olio e versarlo sul puré di ceci.

Aggiungere la crema di sesamo, il sale e mescolare bene il tutto.

L'hommos, che è un piatto di origine libanese, si mangia spalmato sul pane arabo o sui crackers.

Crocchette di borlotti

Ingredienti per 8 persone: 800 g di patate, 500 g di spinaci, 250 g di borlotti già lessati, parmigiano grattugiato, aglio, 3 tuorli e 2 uova, farina, pangrattato, olio, sale, pepe.

Lessare le patate; lessare anche gli spinaci, poi strizzarli, tritarli non troppo sottilmente e farli insaporire a fuoco vivo in un filo d'olio caldo assieme ai fagioli e a uno spicchio d'aglio.

Passare allo schiacciapatate le patate lesse e amalgamare il puré con il misto di spinaci e fagioli, 2 cucchiaini di parmigiano, 3 tuorli, sale e pepe.

Preparare delle crocchette, passarle nella farina, poi nelle uova sbattute, nel pangrattato e infine friggerle in un dito di olio di semi.

Servirle ben calde.