



**Ricetta**

## Sandwich di cetrioli con hummus e crescione

Perfetti come snack pomeridiano o come pasto principale

**30 min**

Tempo di preparazione



**100 min**

Tempo totale



## Ingredienti per 4 persone

---

### SANDWICH

- 1 cetriolo (tagliato sottile)
- 8 fette di pane
- 100 g crescione
- 150 g ricotta o yogurt greco ben mescolato

### HUMMUS

- 200 g ceci secchi
- 2-3 spicchi d'aglio
- 1 limone bio: succo
- 3 C pasta tahini (pasta di sesamo)
- 4-5 C olio di colza
- 0,5 - 1 dl acqua
- sale, pepe

#### Altri strumenti:

- Carta da forno per la teglia

## Ecco come si prepara

**1 di 3**

#### Videoricetta

---

**2 di 3**

## **HUMMUS**

Mettere a mollo i ceci in abbondante acqua a temperatura ambiente per circa 12 ore, scolare. Far bollire i ceci in acqua pulita per circa 50–60 minuti. Scolare i ceci, risciacquare mentre sono ancora caldi. Ridurre in purea i ceci e tutti gli ingredienti fino all'olio e aggiungere acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata, condire, coprire e lasciar riposare brevemente.

---

**3 di 3**

## **SANDWICH**

Mettere le fette di pane sulla teglia da forno. Tostare sul ripiano più alto del forno preriscaldato a 220°C per circa tre minuti per lato. Spalmare con l'hummus e aggiungere cetrioli e crescione, suddividere la ricotta o lo yogurt sulle fette di pane. Chiudere i panini, dimezzarli e servirli immediatamente.