

### Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

Una zuccina grande, 3 cucchiari di tahin, un quarto di limone spremuto, uno spicchio d'aglio piccolo (a piacere), un quarto di cucchiario di sale marino, un cucchiaino di semi di cumino.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta  
Voti: 893 Media: 4.22

Si parte con la prima ricetta del [menù crudista di luglio](#) a base di zucchine, con questo hummus crudista, ottimo per accompagnare altre verdure o ad esempio “crackers” o [altri stuzzichini](#) essiccati.

L’hummus classico, probabilmente già lo sai, è preparato con i ceci cotti, ma essendo comunque una ricetta versatile, può essere creata anche con altri metodi, seguendo i dettami della dieta crudista.

Prima di iniziare, facciamo un piccolo appunto: considera che la digestione è il processo che richiede più energia di tutti al nostro organismo (ecco perchè a volte ci sentiamo spossati dopo un pranzo “pesante”).

Proprio per questo è bene associare alimenti che la favoriscano, rendendola più semplice e rapida possibile.

Questa ricetta mette insieme zucchine e Tahin, (crema di semi di sesamo), che combinate assieme, garantiscono una digestione scorrevole.

Il discorso vale allo stesso modo se utilizzi l’hummus per condire qualsiasi altro ortaggio crudo, soprattutto quelli a foglia verde.

## Preparazione

Questi ingredienti servono per preparare una tazza di hummus di zucchine crude: si tratta di una ricetta veloce e molto semplice come puoi vedere.

Prima di tutto taglia la zuccina a pezzetti piccoli per facilitare il lavoro alla macchina, poi inserisci tutti gli ingredienti, quindi: la stessa zuccina, tahin, succo di limone, aglio, sale e cumino in un frullatore, e frulla il tutto finché diventa un composto cremoso.

Fai raffreddare la salsa in frigorifero per una mezz'ora, e sei pronto a gustarla bella fresca, accompagnando qualche ortaggio come carota, cetriolo, peperone, rapa, daikon, o anche della semplice lattuga.

Se ti piacciono i sapori tosti, puoi anche aggiungere del peperoncino in polvere o della paprika.