

Il nostro crostone è un crostino sostanzioso, arricchito da una crema di ceci e da una cucchiata di yogurt. Le spezie potete adattare a piacere alla farcitura.

Crostone quattro stagioni



Ingredienti per 4 persone Ricetta base

- 150 g di ceci cotti** surgelati o in barattolo: immergerli brevemente in acqua salata bollente (tenere da parte un po' di acqua di cottura), scolarli e strofinarli; una parte delle pellicine si stacca, il resto può rimanere.
- 2 cucchiari di questi ceci** metterli da parte interi,
tutti gli altri frullare, passare o pestare nel mortaio con
- 2 cucchiari d'olio d'oliva**
1 spicchio d'aglio piccolo
1 cucchiaino di yogurt o acqua di cottura
1 cucchiaino di tahina o
semi di sesamo tostati in casa
1 cucchiaino di succo di limone
sale e pepe Si deve ottenere una crema piuttosto densa e spalmabile (hummus).
- Preparare una crema allo yogurt con:**
- 50 g di yogurt bianco denso**
un po' di succo di limone e olio d'oliva incorporare,
2 foglie di menta fresca tritate fini aggiungere (a seconda della farcitura, sostituire la menta con un'altra erba).
sale e pepe per aggiustare di sapore.

Crostone quattro stagioni

Ingredienti per 4 persone Ricetta base

1 cucchiaino di cumino in semi e

1 cucchiaino di semi di coriandolo

Preparare la miscela di spezie:

tostare e pestare finemente insieme nel mortaio (non vi servirà tutta la quantità di spezie, ma prepararne meno è difficile). Adattare le spezie alla farcitura.

Per finire, poco prima di servire:

Tostare fette di pane

la quantità dipende dalla grandezza del pane!

Strofinare leggermente le fette con uno spicchio d'aglio e spennellarle d'olio d'oliva.

Spalmare la crema di ceci in uno strato di almeno 0,5 cm.

1 Variante estiva: con pomodori

4 pomodori grandi

tagliati a fette

disporre sovrapposti, salare, pepare e cospargere con un po' di miscela di spezie,

disporre tutt'intorno i ceci interi,

qualche foglia di prezzemolo

aggiungere,

accanto al pane mettere un cucchiaino di crema allo yogurt e irrorare il tutto

con abbondante olio d'oliva

e servire!

Altre varianti:

- 2 **Autunno:** pane – crema di ceci – porcini a fette, saltati brevemente.
- 3 **Inverno:** pane – crema di ceci – listarelle di verza saltate brevemente o foglie di spinaci fresche.
- 4 **Primavera:** pane – crema di ceci – spicchi di carciofo saltati brevemente.

