Hummus

SÆSON: Hele året **TIL:** 4 pers. **TID:** 20 min.

DET SKAL DU BRUGE:

1 dåse bælgfrugter eller 100 g. tørrede bælgfrugter.

½ dl rapsolie eller olivenolie

¼ dl tahin (kan udelades)

Krydderier f.eks. spidskommen, chili, karry, koriander eller paprika

1 fed hvidløg

1 citron eller lime

Salt

Evt. smagsgiver/fyld

100-150 g grøntsager f.eks. spinat, peberfrugt eller kogte gulerødder, sødekartofler eller rødbeder.

Friske krydderurter eller soltørrede tomater

Både grøntsager og urter, giver din humus en lækker smag og en flot farver.

SÅDAN GØR DU (tørrede kikærter)

DAG 1:

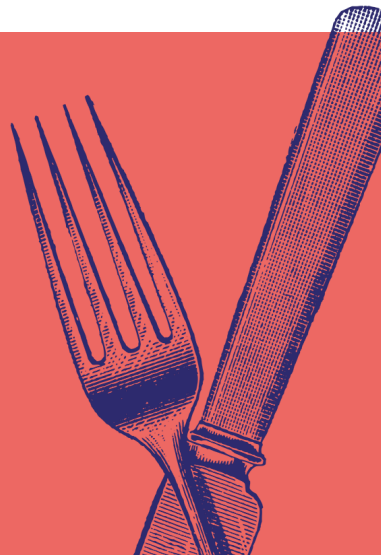
1. Dagen før du skal lave din hummus hældes kikærterne i en stor skål og dækkes med rigeligt koldt vand. Lad det stå mellem 12-18 timer.

DAG 2:

1. Hæld vandet fra.
2. Kom kikærterne i en gryde og kog i rigeligt vand i ca. 1 time eller indtil de er helt møre.
3. Tag 3 dl af kogevandet fra og hæld resten ud.
4. Kom kikærterne i en blender sammen med de 1 dl af kogevandet, olie, tahin, spidskommen og hvidløg. Tilsæt mere af kogevandet hvis du ønsker den mere tynd og cremet.
5. Blend til du har en god konsistens.
6. Smag til med citron og salt.

SÅDAN GØR DU (kikærter eller bælgfrugter fra dåse)

1. Hæld vandet fra dåsen.
2. Skyl dine bælgfrugter i koldt vandt.
3. Kom bælgfrugterne i en blender sammen med grøntsagerne, olie, tahin, krydderierne og hvidløg.
4. Blend til du har en god konsistens (tilsæt lidt koldt vand hvis du ønsker din hummus mere tynd)
5. Smag til med citron og salt, og evt. krydderurter eller soltørrede tomater.

TIPS OG TRICKS

- Prøv at drysse lidt ristede sesamfrø på den færdige hummus.