

Hummus

Hummus kan op smaak gebracht worden met vele soorten verse kruiden en gedroogde specerijen. Bv. de combinatie met komijn, paprika en chilipoeder erg lekker. Hummus met verse munt en platte peterselie is ook lekker. Houd je van wat zoets. Pureer dan een halve, gegrilde paprika mee. Zorg er wel voor dat de paprika is ontveld.

Ingrediënten (voor ongeveer 400 gram hummus)

1 blik kikkererwten van 400 gram

2 eetlepels tahina

1 teen knoflook

Sap van een halve citroen

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel water (of vocht van de kikkererwten)

Kruiden naar eigen inzicht, bv. komijn, paprika en chilipoeder

Verse kruiden zoals platte peterselie, munt, koriander en zout

Bereidingswijze:

Doe de kikkererwten, tahina, citroensap, olijfolie, water en knoflook in een blender en mix het, totdat er een smeulige pasta ontstaat. Als je het mengsel te dik vindt, kun je deze verdunnen door meer water of citroensap toe te voegen. Proef en voeg naar smaak paprikapoeder, komijn, zout, chilipoeder of cayennepeper, kurkuma of verse kruiden naar keuze toe.

Doe de hummus in een bakje en bestrooi deze met wat paprikapoeder of bestrooi met fijn gesneden verse kruiden.

