

Hummus

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten van 400 gram, uitgelekt en afgespoeld. Een beetje vocht bewaren
- Olijfolie
- 1 teen knoflook
- Citroensap van ½ citroen
- 1 tl baking soda
- 2 tl tahin of naar smaak
- 1 mespuntje cayennepeper
- 1 tl chilipeper

Hulpmiddelen

Keukenmachine of staafmixer met ruime mengbeker

Bereidingswijze

- Doe de kikkererwten met een scheut olijfolie, het citroensap, baking soda, de knoflookteen, cayennepeper, chilipoeder en eventueel tahin in de keukenmachine en meng alles totdat er een gladde massa ontstaat.
- Laat even draaien zodat de massa wat luchtig wordt.
- Als de massa te droog is, voeg dan wat vocht van de kikkererwten toe, het mag lekker smeugig zijn.
- Breng op smaak met zout, peper en eventueel nog wat extra van de specerijen en ingrediënten toe, naar eigen smaak.
- Roer de peterselie door de hummus

Tips

- Lekker met in driehoekje geknipte pitabroodjes.
- Roer eventueel verse, fijngehakte peterselie door de hummus.
- Lekker als je niet vegetarisch of vegan bent: bak in een aparte pan het gehakt met een vleugje kaneel en wat zout rul.
- Hummus laat zich goed invriezen. Na ontdooien eventueel wat nakruiden.