



HUMMUS

Ingrediënten voor 6 personen

- * 1 blik kikkererwten (400 gram) afgespoeld.
- * verse groente.
- * 2 el citroensap.
- * 1/2 tl paprikapoeder.
- * 6 el sesampasta (tahini)
- * 2 el olijfolie, extra vierge.
- * peper & zout.
- * theelepel gemalen komijn.
- * beetje water
- *(en als je wilt) 2 tenen knoflook.
- *stokbrood of pitta brood

Bereidingswijze:

Spoel de kikkererwten af (en bewaar een theekopje van het sap), doe samen met de citroensap, de komijn, peper en zout, de sesampasta en de olijfolie in een blender.

Ik voeg soms een paar eetlepels van het blik sap toe, of een beetje water. Wat je maar wilt.

Rustig in de blender mengen. Het mag niet te plakkerig zijn, ongeveer zo als hele dikke yoghurt.

Ik voeg graag flink wat komijn toe. Want ik doe er geen knoflook in. Dat is naar wens.

Als het klaar is even proeven. Is de smaak naar wens?

Serveer het in een mooie schaal, kuiltje in de hummus maken en daar giet je nog wat olijfolie in.

Beetje paprikapoeder erover en een takje peterselie erbij.

Snij de groente: bijv.
selderijstengels halveren,

reepjes wortel,
radijs aan een prikker,
stukjes komkommer, brood erbij en dippen maar !