

Hummus

Ingrediënten

225 gr kikkererwten uit blik of pot
1 à 2 el vocht van de kikkererwten uit blik of pot
2 tenen knoflook, grof gehakt
3 el citroensap
4 el tahini (sesampasta, te koop bij natuurwinkels of Turkse/Marokkaanse supermarkt)
3 el olijfolie
1 tl gemalen komijn
zout & peper

Bereiding

Laat de kikkererwten uitlekken en bewaar het vocht.

Doe ze in een blender of keukenmachine en maal ze met 1 à 2 eetlepels van hun vocht tot een gladde puree.

Voeg de knoflook, citroensap en tahini toe en maal tot de massa weer glad is.

Giet geleidelijk de olijfolie erbij en voeg komijn en peper toe. Maal nog een keer kort en breng op smaak met zout.

Je kunt 'm zo grof malen als je zelf wilt.

Idee: neem als lunch eens een wrap besmeerd met hummus en beleg met wat rucola en geraspte kaas naar smaak. Rol op en...

Geniet ervan!

