

HUMMUS

TIL 4- 8PERS.
TID: 20 MIN.



DET SKAL DU BRUGE

1 dåse kikærter på 400 g (240g drænet vægt) eller 100 g tørrede kikærter

½ dl rapsolie eller olivenolie

¼ dl tahin (sesampasta, kan evt. udelades)

1 spsk. spidskommen

1 fed hvidløg

1 citron / lime

Salt



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.
2. 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 3 dl af kogevandet, olie, tahin, spidskommen og hvidløg.
5. Blend til du har en god konsistens.

SÅDAN GØR DU (KIKÆRTER FRA DÅSE)

1. Hæld vandet fra.
2. Skyl kikærterne i koldt vandt.
3. Kom kikærterne i en blender sammen med olie, tahin, spidskommen og hvidløg.
4. Blend til du har en god konsistens (tilsæt lidt vand hvis du ønsker din hummus mere tynd)
5. Smag til med citron og salt.

TIPS OG TRICKS

- Du kan tilsætte chili, hvis du kan lide, at det er lidt stærkt.
- Man kan erstatte kikærter med linser eller gule ærter. De behøver ikke at stå i blød.
- Prøv at drysse lidt ristede sesamfrø på den færdige hummus.
- Du kan købe kikærter på dåse, så slipper du for at koge kikærterne dagen før.
- Prøv at blande den færdige hummus med finthakkede soltørrede tomater eller krydderurter.