

Hummus

(Ca. 3-4 personer)

Hummus er meget typisk i mellemøstlige køkkener. Man bruger det oftest som forret, snack eller dip til grøntsagsstænger eller brød. Hummus består helt grundlæggende af kikærter og kan derudover laves og smages til på utallige måder. Kun fantasien sætter grænser!

Her får du opskriften på en helt simpel hummus, men vi anbefaler, at du eksperimenterer med krydderier, urter og andre ingredienser, så hummusen bliver helt din egen.

Ingredienser

1 dåse kikærter

2 spsk lys tahin

1 fed hvidløg

1/2 citron (saften)

1/2 dl vand

Evt. salt, peber eller andre krydderier

Fremgangsmåde

1. Kom tahin, vand og citronsaft i en blender/foodprocessor og blend i 1 minuts tid.
2. Tilføj kikærter og hvidløg til blandingen og blend til ensartet cremet konsistens.
3. Tilføj evt. ekstra mere vand, så hummusen har den ønskede konsistens.
4. Smag til med salt, peber eller andre krydderier.

Tips

- Tilføj rødbede for at give hummusen en flot rød farve og anden smag.
- Cayennepeber, chili, paprika eller spidskommen fungerer rigtig godt som smagsgivere.
- Friske urter som persille, forårsløg eller mynte giver en frisk smag og fin farve.
- Du kan med fordel tilsætte ristede kikærter til din hummus for noget sprødhed.