

HUMUS

Instruktioner

1: Hæld Vandet fra kikærterne og kog dem i rigeligt nyt vand med løg og Chili i ca. 1 time, indtil de er møre. Skum kikærterne undervejs, hæld vandet fra, men gem lidt af det.

2: Blend hvidløg sammen med spidskommen, citronsaft og olie.

3: Kog kikærter, løg og chili i blenderen og blend det til en fin puré.

4: Tilsæt tahin (Sesampasta), og blend det sammen. Humusen vil blive meget tæt nu, her kan man justere til den ønskede konsistens med noget af kogevandet.

5: Smag til med salt, spidskommen, citron og tahin.

OBS

Start dagen i forvejen med kikærterne.

Skyl dem godt og tjek, at der ikke er sten i ærterne, og sæt dem så i blød i rigeligt vand på køl natten over eller i mindst 8 timer.

Ingredienser til 1 portion

- 250 g kikærter
- 1 løg
- ½ rød chili
- 2-3 fed hvidløg
- 1 spsk, stødt spidskommen
- Saften af 1 citron
- 1 knivspids tørret chili
- 1 dl olie
- 2-3 spsk, Tahin (Sesampasta)
- 1 tsk, salt

