

Hummus (plm 20 minuten)

Hummus maken is niet moeilijk maar je moet wel heel veel proeven en genoeg kruiden gebruiken en weer proeven. Totdat je het lekker vindt. Het is heerlijk als lunch maar ook op een toastje bij de borrel. En lekker veel groente, dus gezond. In de koelkast kun je het een paar dagen bewaren in een afgesloten bakje.

Ingrediënten voor ongeveer 6 porties/ boterhammen:

300 gram uitgekookte kikkererwten (of gedroogde kikkererwten, let op: wat meer olie gebruiken)

2 theelepels citroensap

2 theelepels paprikapoeder

2 theelepels komijnpoeder

enkele mestpuntjes sambal

peper naar smaak

olie

Ook lekker om toe te voegen:

1 teentje knoflook

1 lente uitje

Plet de kikkererwten helemaal fijn. Voeg dan van alle kruiden en citreusap 1 theelepel toe. Proef en voeg eventueel de rest toe of nog meer. Totdat het lekker smaakt. Zou kun je eventueel ook toevoegen. Het moet een gladde pasta worden en niet te droog smaken. Door oliefolie toe te voegen wordt de pasta wat smeuïger.

