

inköpslistan.se

Av: Isabelle

Grönsaker, Såser & röror, Budget, Lättlagat, Vegetariska, Fest

HUMMUS (KIKÄRTSRÖRA)

Ingredienser

2,5 dl kikärtor
1/2 tsk salt
1,5 msk citron *(pressad saft)*
3 klyftor vitlök
4 msk tahini *(sesampasta)*
spiskummin *(en nypa)*

Gör så här

1 Lägg kikärterna i vatten i ca 7 timmar eller över natten. Häll av vattnet, skölj kikärterna och koka dem sedan i nytt vatten tills de är mjuka, ca 1-1,5 timme.

2 Kör kikärterna i mixer med salt, citronsaft och pressad vilök till en jämn smet. Blanda i tahini och smaka av med lite spiskummin.

Tips! gör en liten sjö av olivolja i mitten av röran, lägg i några kokta kikärter i oljan och garnera med en myntakvist och en tomatklyfta.