



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

HUMMUS I WRAP MED GRÖNT

Ingredienser ▮

▮ Hummus

- 480 g kikärter (*avrunnen vikt*)
- 2 msk citron (*saft*)
- $\frac{1}{2}$ msk matolja
- 2 klyftor vitlök
- 4 krm salt
- 2 krm vitpeppar
- 3 krm spiskummin

▮ Wrap

- 8 st tortilla (*eller förp wraps*)
- 250 g sallad, blandad
- $\frac{1}{2}$ st rödlök
- 2 st morötter (*strimlade*)
- 10 st cocktailtomater (*halverade*)

Gör så här ▮

Skölj kikärtorna noga och kör dem i en matberedare tillsammans med pressad vitlök och citronsaft. Häll i oljan lite i taget tills röran blir slät och fin. Krydda på och smaka av om du vill ha mer av något.

När du serverar det i en wrap brer du bara på ett tjockt lager och fyller på med grönsaker och sen viker man ihop den och äter.