

HUMMUS

dipper // enkel

Hummus er laget av kikerter, som inneholder mye proteiner.

Dypp oppkuttete grønnsaker i denne dippen eller server dippen som tilbehør til varmretter eller som pålegg på grove brødskiver.



Ingredienser (10 porsjoner):

400 g kikerter

2 fedd hvitløk, finhakket

2 ss sitronsaft

1 krm pepper

1 ts spisskummen/karve (valgfritt)

3 ss olje

Slik gjør du

1. Skyll kikertene i kaldt vann og la dem renne godt av seg.
2. Ha kikertene i en matprosessor sammen med hvitløk og sitronsaft og kjør til en jevn masse.
3. Tilsett olje og krydder og smak til.

Tips

Hummus kan også benyttes som et vegetarisk påleggsalternativ