



Humus

Ingrediënten:

- 2 blikken kikkererwten (uitgelekt gewicht samen 440 g)*
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 4 eetlepels lichte tahin
- sap van 2 citroenen
- zeezout en versgemalen peper
- extra vergine olijfolie

* Of 400 g gedroogde kikkererwten, zelf geweld en gekookt

Bereiding

Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af met schoon water. Pureer ze daarna in de keukenmachine. Voeg de knoflook, de tahin en het citroensap erbij en pulseer ze met genoeg (8-10 eetlepels) water om tot de juiste textuur te komen. Humus moet niet te waterig en mag ook niet te dik zijn. Breng naar eigen voorkeur op smaak met zeezout en eventueel vers gemalen peper of zelfs meer knoflook. Pulseer nog een extra keer en schep de humus in een schaal. Giet er een beetje olijfolie over en serveer met verse rauwkost of gebruik het als smeersel op (stok)brood.

