

Hummus

Hummus är en puré gjord på kikärter och gör man sin egen så blir den busbillig och man kan krydda den som man vill. Observera att det krävs matberedare eller mixer för att kunna göra hummus. Jag brukar laga dubbel- eller trippelsats och frysa in det vi inte äter inom ett par dagar.

Ingredienser för fyra personer

3 dl kokta kikärter

1 msk citronsaft (smaka av)

2-3 msk tahini (sesampasta) jag föredrar slät, ljus sesampasta

1 vitlöksklyfta (smaka av)

En knivsudd chiliflakes eller chilipulver (smaka av)

1 grönsaksbuljongtärning utspädd i 2 dl vatten att spä med

- Lägg i en del av citronsaften tillsammans med tahinin i mixerskålen och blanda.
- Smaka av om du tycker att blandningen har tillräckligt med syra. Om inte, tillsätt mera citron och kör lite till.
- Lägg i kikärtorna, en skalad vitlöksklyfta samt chili (smaka av chili!) och kör mixern på hög hastighet.
- Skrapa ner allt som hamnar på sidorna ner i skålen igen med en spatel.
- Späd försiktigt med buljongen så att du får en fluffig konsistens.
- Tillsätt eventuellt salt och peppar. Lägg upp på ett fat och ringla lite olivolja över. Pitabröd är ju det klassiska brödet från mellanöstern att doppa i denna röra, men tunnbröd bakad på kornmjöl passade väldigt bra. (Obs! Vi köpte tunnbröd och bakade inte själva)

Som sagt, hummus håller sig fräsch några dagar i kylskåpet och fungerar bra att frysa in och håller sedan någon månad. Det här är också ett bra pålägg på bröd, en perfekt dipp till grönsaker och snacks eller som tillbehör till ugnsbakade grönsaker m.m.