



HUMMUS

ingrediënten voor 4 personen

... KRUIDEN HUMMUS

● INGREDIENTEN

- 1 blikje kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)
- 1 handvol korianderblaadjes
- 1 handvol basilicumblaadjes (optioneel)
- 1 handvol peterselie
- 1 - 2 el tahini
- Sap van ½ limoen
- Afkruiden met zwarte peper van de molen
- En fleur de sel of grof zeezout

● BEREIDING

Doe alle ingrediënten voor de kruidige hummus samen in een blender en mix glad.

Serveer met een takje verse koriander.

... HUMMUS MET RODE BIET

- 1 blikje kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)

Doe de kikkererwten in de blender samen met de gemarineerde gekookte bietjes (recept zie verder).

● VOEG TOE:

Zwarte peper van de molen, fleur de sel, citroensap

Het marinieren van de rode bietjes doe je als volgt:

Was de verse rode bieten grondig

Snij de grootste horizontaal in 2

Zet op in een kookpot met:
rode wijn, rode porto, frambozenazijn,
steranijs & kaneel.

Laat garen onder het deksel tot ze gaar zijn

TIP: het resterende kookvocht kan gebruikt worden voor vinegrettes