

Hummus (ei god skål)

Hummus er en slags pasta som lages av kikerter. I Midtøsten spises den gjerne flere ganger per dag, også sammen med pitabrød ved siden av middagen. I Norge passer den fint til grillmat, som dipp, på brød, eller på et tapasbord.

Du trenger:

- 100 gram tørka kikerter
- Vann til utvanning
- 2 teskjeer natron
- 50 gram tahini (kjøpes i innvandrerbutikk, f.eks tyrkisk). Tahini er sesamfrøekstrakt og veldig sunt!
- 1 centiliter sitronsaft
- Hvitløk
- Salt
- Paprikapulver til pynt

Fremgangsmåte:

Legg kikerterne i vann over natta, med 1 ts natron. Ta på nytt vann og 1 ts natron til og kok til de er helt myke, opp til 2-3 timer, avhengig av hvor lenge de har stått i vann på forhånd. Ikke hell av alt vannet, spar litt til senere. Bruk stavmixer og bland alle ingrediensene sammen til en passe tjukk konsistens. Spe på med kokevann fra kikertene for å få det akkurat så tykt som du ønsker. Ta ei skje og stryk hummusen utover en tallerken, pynt med kokte kikerter, olivenolje og eventuelt paprikakrydder og hakket bladpersille.

