



## Hummus

*Hummus is een puree op basis van kikkererwten, waar vrijwel altijd ook de sesamzaadsaus tahin doorheen zit.*

### **Ingrediënten voor ongeveer 500 gr hummus**

300 gram gedroogde kikkererwten  
2 tenen knoflook  
1 citroensap  
1 theelepel komijnpoeder  
1 theelepel karwijzaad  
100 gram tahin (sesampasta)  
1 eetlepel olijfolie of sesamolie  
100 gram vocht waar je de kikkererwten in gekookt hebt, dus niet het weekvocht

## **Bereidingswijze**

*Vorbereiden: kikkererwten eerst een nacht laten weken in water.*

1. Spoel ze af en doe ze in een pan met een flinke hoeveelheid vers water. Breng aan de kook en laat de kikkererwten 2 uur zacht koken tot ze zacht genoeg zijn om met de vingers fijn te knijpen. Giet ze daarna af (kookvocht bewaren) en laat af koelen op een droge theedoek. Je kunt de kikkererwten nog droog wrijven in de theedoek zodat de velletjes om de erwten loslaten, en deze daarna verwijderen, dit zal de zachtheid van de hummus ten goede komen.
2. Doe ze daarna in een keukenmachine met de tahin, het citroensap, de knoflook, de komijn, de eetlepel olijfolie, het opgevangen vocht van de kikkererwten en pureer de massa tot het zacht en romig is. Dit duurt een paar minuten maar ook het langere pureren komt de romigheid van de hummus ten goede. Geheime tip: een ijsklontje mee pureren zorgt ook voor extra romige hummus.
3. De hummus kun je zelf nog naar smaak afmaken met bijvoorbeeld: Cayennepeper, geroosterde paprikapoeder, meer komijn, verse kruiden zoals fijngesneden koriander of platte peterselie.