

Hummus

Kikærter skal først udblødes for at fjerne giftstoffer og derefter koges. Hvis du ikke har tid til det, så kan du købe maste, forkogte kikærter på dåse i de fleste supermarkeder. Kikærter røres med presset hvidløg, olivenolie, citronsaft og krydderier og så har du en færdig humus på lyntid.

Hjemmelavet Hummus:

3 dl kikærter (250 g)
2 fed hvidløg
½ dl olivenolie eller magert mælkeprodukt (evt. lidt større mængde, hvis den bliver for fast)
2 spsk. citronsaft
½ tsk. stødt spidskommen
eventuelt 1 tsk. tahin (sesampasta, fås i indvandrerbutikker)
salt og peber

Fremgangsmåde:

Dag 1:

1. Læg kikærterne i en skål og dæk dem med vand. Læg noget over skålen og stil den i køleskabet i min. 10 timer.

Dag 2:

2. Hæld kikærterne i en sigte og skyl dem i koldt vand. Put dem i en gryde og fyld vand i, så det dækker kikærterne.
3. Læg låg på og sæt gryden på kogepladen. Skru helt op for varmen, indtil vandet koger.
4. Skru lidt ned for varmen og let eventuelt lidt på låget. Kog kikærterne i 1 time.
5. En time senere...
6. Lad kikærterne køle af, skyl dem eventuelt i koldt vand.
7. Put kikærterne i en blender eller food processor. Tilsæt hvidløg, olie, citronsaft, spidskommen, og tahin. Blend det hele sammen.
8. Tilsæt eventuelt mere citronsaft eller noget vand, hvis du synes humusen er for fast.
9. Smag til med salt og peber og servér (eller put hummus i en lille bøtte og tag med på madpakke).