Hummus

Ingredienser



♥ 400 g kokte kikerter (se tips)
♥ 3 hvitløksfedd (se tips)
♥ 3 ss tahini (se tips)
♥ 1 sitron
♥ 1 ts maldonsalt
♥ 1 ts malt spisskummin (kan sløyfes)
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ litt vann

Pynt:
♥ 2 ss olivenolje
♥ noen hele kikerter
♥ litt persille
♥ 0,5 ts paprikapulver
♥ litt maldonsalt, kvernet pepper

Fremgangsmåte

Ha godt avrente og skylte kikerter i en food processor med hakkekniv (hold eventuelt av noen kikerter til pynt). Kjør dem sammen så de blir moste.

Press hvitløksfedd i hvitløkspresse og tilsett. Tilsett også tahini, saft av 1 sitron, maldonsalt og spisskummin (sistnevnte kan sløyfes). Kjør blandingen en god stund slik at den blir så glatt som du ønsker å ha den. Jo lenger du kjører, jo glattere blir hummusen. Tilpass tykkelsen på hummusen med olivenolje og eventuelt litt vann (se tips).

Smak til om du vil tilsette litt ekstra presset hvitløk, tahini, spisskummin, maldonsalt og eventuelt kvernet pepper.

Ha hummusen i en skål. Lag noen groper i hummusen med baksiden av en teskje. Hell litt olivenolje i gropene.

Pynt etter ønske, for eksempel med noen hele kikerter, persille, dryss paprikapulver, maldonsalt og kvernet pepper.

Tips

♥ Jeg bruker her 400 g kikerter, ferdigkokte fra boks, godt skylte og avrente. Det tilsvarer som regel ca. 2 bokser. Nøyaktig mengde er ikke så viktig, for du skal uansett tilpasse konsistensen til slutt med olivenolje og vann. Som vann kan du bruke kikertlake hvis du ønsker.

♥ Mengde hvitløk er selvfølgelig en smakssak, og det går fint å bruke mer eller mindre enn det som står i oppskriften. Jeg synes det er viktig å presse hvitløken i hvitløkspresse i stedet for å finhakke, så unngår du små biter av hvitløk i hummusen.

♥ Alle mengeangivelsene er omtrentlige, så prøv deg frem og smak til.

♥ Hummus holder seg god i flere dager om du oppbevarer den kjølig. Dekk til med plastfolie slik at det ikke danner seg skorpe. Husk at hummusen blir tykkere av å stå en stund. Hvis hummusen blir for tørr av å stå i kjøleskapet, kan du røre den opp igjen med litt ekstra vann.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/hummus