Rødbetehummus



Ingredienser

Ovnsbakte rødbeter:
♥ 2 mellomstore rødbeter (se tips)
♥ 2 ss vann
♥ 2 ss olivenolje

Hummus:
♥ 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 ts sesamfrø (hvite og sorte)
♥ 1 ts tørket persille
♥ 1 ss olivenolje

Fremgangsmåte

Start med å ovnsbake rødbeter.
Skrell rødbetene (se tips), del i store biter og legg dem i en liten ildfast form. Ha litt vann og olivenolje i formen og dekk over med aluminiumsfolie.

Bak rødbetene midt i ovnen ved 220°C i ca. 30 minutter. Slå av varmen på ovnen og la rødbetene stå i ettervarmen en stund til. De skal bli skikkelig møre. Avkjøl.

Hummus:
Ha godt avrente og skylte kikerter i en food processor med hakkekniv. Kjør dem sammen så de blir moste. Tilsett de myke rødbetbitene (ta gjerne med vann og olje som ligger igjen i formen) og kjør videre til en jevn mos. Husk å skrape ned fra kantene innimellom, slik at alt blir jevnt blandet sammen.

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 litt olivenolje og eventuelt vann.

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

Ha rødbethummusen i en skål. Pynt etter ønske, for eksempel med sorte og hvite sesamfrø, tørket persille og eventuelt litt olivenolje.

Tips

♥ Bruk 2 middels store rødbeter, eller 1 stor. Nøyaktig mengde er ikke så viktig, og det går også an å bruke bare 1 middels stor rødbet for mindre fremtredende smak. Jeg bruker som sagt her rå rødbeter som jeg baker i ovnen til de blir myke. Det går også an å koke rå rødbeter (men da forsvinner noe av fargen i kokevannet), eller å kjøpe ferdigkokte rødbeter. Ikke bruk syltede rødbeter som kjøpes på glass.

♥ Husk at rødbeter avgir mye farge, så hvis du vil unngå å få lillafarge på fingrene når du skreller rødbetene, bør du bruke gummihansker.

♥ 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 nøye, for du skal uansett tilpasse konsistensen til slutt med litt olivenolje og vann. Som vann kan du bruke kikertlake hvis du ønsker.

♥ Tahini får kjøpt i mange slags matbutikker og helsekostforretninger. Jeg bruker en lys type tahini (ikke mørk og grovkornet) når jeg lager hummus, som også gir en mer kremete hummus.

♥ 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/rodbetehummus