

Hummus

Gott till bröd, maten eller dip och med lite fantasi kan du få fram många goda och supernyttiga varianter.

1. Lägg kikärtorna (från påsen) i blöt över natten.
2. Byt vatten och täck ärtorna.
3. Koka i lättsaltat vatten och tillsätt några av följande alternativ:
*ett lagerblad, vitlök, en bit chili, buljon *soltorkade tomater (några stycken), vitlök, lök, kryddor *ex: basilika, persilja, timjan, oregano, kryddblandning (lilla burken) *lök, morötter i bit, kryddor, peppar, buljong.
4. När bönorna är mjuka (efter ca 45 min) mixas de ihop med allt (ta inte med allt vatten, spara och späd på tills du får bra konsistens).
5. Salta och peppra efter behov och tillsätt gärna lite olivolja och pressad citron.



Hyllingevägen 197
260 39 HASSLARP
Tfn: 042-510 99
Mobil: 076 87 17 391

E-mail: goagard@foodart.info