

Opskrift og billede:
Rådet for sund mad

Gulerodshummus

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



Du skal bruge (til 4 personer)

1 dåse (240 g) kikærter eller 120 g tørrede ingridærter eller kikærter

200 g gulerødder skåret i tern - kan erstattes af fx rødbeder eller søde kartofler

20 g peanuts

1 tsk stødt spidskommen

1 fed hvidløg

1 spsk citronsaft

1 dl vand

2 spsk olie

Salt

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.

Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og så koges møre i rigeligt frisk vand i ca. 45 minutter.

Vend gulerødderne med 1 spsk olie og lidt salt og bag dem i ovnen i ca. 25 minutter ved 175 grader varmluft. Gulerødderne skal være møre, men ikke brændte.

Blend drænedede kikærter eller ingridærter, de bagte gulerødder, peanuts, spidskommen, hvidløg, citronsaft og vand.

Tilsæt 1 spsk olien og blend igen. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis du synes hummusen er for tyk.

Smag til med salt.

Brug hummusen som dip til rugbrøds- eller grøntsagsstænger eller smør den i en sandwich.

*** Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**