

Humus (10 pitabrød)

Ingredienser

125 gr. kikærter
½ dl. sesamfrø
1 fed hvidløg
2 spsk. sojasauce
½ tsk. salt
½ dl. olie
¾ dl. vand eller creme fraiche

Fremgangsmåde

Kikærterne lægges i blød i rigeligt vand i ca. 12 timer.

Skylles og koges i ½ l. vand i 45 min.

Hældes op i en sigte og afkøles.

Alle ingredienser kommes i en food-processor eller blender og mikses sammen.

Kan opbevares i 3 – 4 dage i køleskab.

Humus spises i eller til pitabrød med salat og evt. oliven.

Humus smager også dejligt på rugbrød og grovboller.