

# HUMMUS



HUMMUS

TID: FEM MINUTER

FRÅN BIOFOOD  
EKOLOGISKT

## Ingredienser

1 burk kikärter (ca 4dl om du kokar egna)  
1-2 vitlöksklyftor  
1-2 msk tahini (sesampasta)  
2msk citronjuice  
2msk tamari sojasås  
Örtsalt  
Grovmalen svartpeppar

Eventuellt kummin och färsk persilja.

## Tips och förslag

Testa olika mängder vitlök, vatten, tamari och kryddor för att upptäcka vad du gillar bäst!

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida [www.biofood.se](http://www.biofood.se)

## TILLAGNING:

**S** kölj kikärtorna i kallt vatten och mixa sedan i en matberedare. Tillsätt citronjuice, tamari och sesampasta, och pressa i vitlöken. Fortsätt mixa tills allt är slätt och fint. Tillsätt eventuellt vatten efter behag för rätt konsistens.

Krydda med örtsalt, svartpeppar och eventuellt kummin, och mixa lite till så att det blandas.

Häll upp i en skål och garnera med färsk persilja.

Hummus är så gott att det kan ätas för sig självt, men det blir också ett underbart pålägg på grovt bröd eller som tillbehör till sallad, falafel eller som del av buffébord.




Verkstadsvägen 14  
137 37 Västerhaninge  
Telefon: 08-500 200 00  
Fax: 08-500 242 15  
E-post: [info@biofood.se](mailto:info@biofood.se)