



DUO VAN HUMMUS

@food.inmotion

INGREDIËNTEN

- 2 kleine rode bieten, rauw
- 1 bokaal kikkererwten (250g)
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel tahin (sesampasta)
- Sap van 1/2 citroen
- Scheutje water
- Scheutje (zonnebloem)olie
- Peper en zout
- 1- 2 eetlepels currypoeder
- 1/2 koffielepel cayennepeper

BEREIDINGSTIJD

- Koken: 10 minuten
- Totale bereidingstijd: 20 minuutjes

BEREIDINGSWIJZE

01

Schil de rode bieten en snij in niet te grote stukken. Zet ze in een pot met water op het vuur en kook ze zacht.

02

Spoel de kikkererwten en doe deze in een cutter/blender. Pel de look en pers deze fijn bij de kikkererwten.

03

Voeg de tahin, citroensap, water, olie, peper en zout toe en mix tot een gladde massa. Indien nog geen gladde massa, voeg nog wat extra water en/of olie toe en mix opnieuw.

04

Verdeel de hummus in 2. Voeg aan één deel het currypoeder en cayennepeper toe en meng goed.

05

Giet de rode biet af en mix tot een moes. Voeg aan de tweede kom de hoeveelheid rode bieten moes toe naar smaak en meng alles goed.