

HUMMUS RECEPT

Hummus is een puree op basis van kikkererwten en, naast andere ingrediënten, de sesamzaadsaus tahin. Hummus wordt onder andere met pitabrood, Turks brood, Marokkaans brood en Libanees brood gegeten. Maak eenvoudig Hummus klaar met het volgende Hummus recept.

INGREDIËNTEN

1 Citroen
2-3 teentjes knoflook
400g – 500g kikkererwten (1 potje)
2 el tahin (potje 300 g)
1 tl zout
2 á 3 el Olijfolie extra vierge
Een snufje paprikapoeder (voor decoratie)

BEREIDING

1. Pers de citroen uit en snijd de knoflook fijn. Houd ongeveer 2 el kikkererwten apart. Deze gebruiken we op het einde voor decoratie. Pureer de rest van de kikkererwten met 4-5 el water, de tahin, het citroensap, knoflook en het zout met de staafmixer tot een gladde pasta.
2. Schep de hummus in een platte schaal en strijk het gerecht met de bolle kant van een lepel glad. Besprenkel met olijfolie. Bestrooi vervolgens voor decoratie, de hummus met de apart gehouden kikkererwten en de paprikapoeder.

HUMMUS RECEPT VARIATIE 1

SCHERPE VARIANT

1 Uitgeperste citroen
1-2 teentjes knoflook
200g kikkererwten (1/2 potje)
125 – 140 gr Sesamzaad
1 theelepel paprikapoeder
2 á 3 el Olijfolie extra vierge
Mespuntje Cayennepeper
Zwarte olijven (op eigen smaak)
Peterselie (op eigen smaak)
1 glas water
Zout (zeezout)

BEREIDING

1. Kook de kikkererwten met wat zout gaar (ongeveer 2 uur). Wrijf ze door een zeef of maak er puree van. Laat de sesamzaadjes in een droge koekenpan de pan uitspringen springen. Meng in een vijzel de gesprongen zaadjes met fijngevreven knoflook en ± 1/2 theelepel zout goed door elkaar. Voeg nu geleidelijk het water toe tot er een mengsel is ontstaan. Roer dit door de erwtenpuree met citroensap en cayennepeper. Maak het geheel op eigen smaak af.
2. Schep de dikke puree in een schaal in de vorm van een bergje en trek er met een lepel kleine geulen in. Laat een klein beetje olijfolie door de geulen lopen. Garneer verder met zwarte olijven en peterselie. Tot slot doe er een beetje paprikapoeder over.

HUMMUS RECEPT VARIATIE 2 (VOOR ZES PERSONEN)

BEREIDING

1. Voor de garnering: citroenpartje, kerstomaatjes, verse takjes peterselie.
2. Verhit de olie in een klein pannetje en sauteer de ui en knoflook tot de ui zacht is.
3. Voeg de kruiden toe en roer tot de peterselie zacht is geworden.
4. Doe de kikkererwten en het citroensap in de keukenmachine en maak er een puree van.
5. Roer er het uien-kruidenmengsel door en daarna de sesamzaadjes.
7. Schep de hummus in een kommetje en garneer met citroen, kerstomaat en verse takjes peterselie.

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels citroensap
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 1/4 theelepel oregano
- 1 dessertlepel komijn
- 1 theelepel basilicum
- 2 eetlepels gehakte ui
- 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
- 1/4 kop gehakte peterselie
- Blikje kikkererwten van 480 gr
- 1 eetlepel saffloerolie
- 1/4 theelepel gemalen koriander
- 1 fijngehakt teentje knoflook

HUMMUS RECEPT VARIATIE 3

BEREIDING

1. Kook de kikkererwten
2. Giet de kikkererwten af en pureer ze met knoflook, zout, komijn, tahin en citroensap (eventueel wat kookvocht gebruiken). Schep het mengsel op een bord, besprenkel het met olijfolie en bestrooi het met paprikapoeder en pijnboompitjes.
3. Geef er gebakken pitabroodjes bij en een salade van gehakte rode en groene paprika, tomaat, olijven, wat rozemarijn, tijm, zout en olijfolie.

INGREDIËNTEN

- 2 Blikken kikkererwten
- 2-3 teentjes knoflook
- olijfolie
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel zout
- 1 citroen persen en het sap hiervan gebruiken
- 1 dl tahin (sesampasta)
- paprikapoeder
- pijnboompitjes

HUMMUS RECEPT VARIATIE 4

BEREIDING

1. kook de kekererwten met wat zout gaar (ca 2 Uur).
2. Wrijf ze door een zeef of maak er puree van met een mixer.
3. Laat de sesamzadjes in een droge koekenpan springen.
4. Meng in een vijzel dan de zadjes met de fijngewreven knoflook en ± 1/2 theelepel zout goed door elkaar.
5. Voeg nu geleidelijk het water toe tot er een mengsel is ontstaan.
6. Roer dit door de erwtenpuree met het citroensap en een beetje cayennepeper en maak uiteindelijk het geheel op smaak af.
7. Schep de dikke puree in een schaal. Maak in de schaal van de hummus een klein bergje en trek er met een lepeltje geultjes in. Laat daarin een klein beetje olijfolie lopen.
8. Garneer verder met zwarte olijven en peterselie. Stuif er daarna een beetje paprikapoeder over. Serveer hierbij kleine stukjes witbrood om er de hummus mee op te dippen.

HUMMUS RECEPT VARIATIE 5

BEREIDING

Een lekker smeerseltje voor op een stukje brood.

1. Laat 400 gr kikkererwten uit blik uitlekken, vang het vocht op.
2. Pureer de kikkererwten met 1 theelepel komijnpoeder, 3 teentjes knoflook, 1 theelepel zout, 1 dl tahin (sesampasta), het sap van 2 limoenen, een flinke scheut olijfolie en eventueel wat kikkererwtenvocht tot een smeerbare massa.
3. Strooi er voor het serveren 1 eetlepel olijfolie, wat paprikapoeder en 2 eetlepels licht geroosterde pijnboompitten over.

INGREDIËNTEN

200 gr kikkererwten
1-2 teentjes knoflook
olijfolie
zout naar smaak toevoegen (liefst vrij grof zeezout)
125 gr sesamzaad
1 citroen uitpersen
1 theelepel paprikapoeder
peterselie
pijnboompitjes
klein beetje cayennepeper
1 theelepel paprikapoeder

INGREDIËNTEN

200 gr kikkererwten
3 teentjes knoflook
olijfolie
zout naar smaak toevoegen (liefst vrij grof zeezout)
dl tahin
Het sap van tweelimoenen uitpersen
pijnboompitjes
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel paprikapoeder

