

# Hummus

Hummus er en pure laget av kokte kikerter. Hummus blir ofte servert som tilbehør til middagen eller som frokost sammen med yoghurt i midtøsten. Den er også strålende som en dip til grønnsakene eller som pålegg på brødskiva. Kjøp ferdig kokte kikerter på boks, eller bløtlegg tørre kikerter natta over og deretter kok dem selv. Ferdig hummus skal være kremete og smørbar.

## Ingredienser:

Tid: ca 7 min med barn, ca 3 min voksen

1 boks kokte kikerter  
2 fedd hvitløk  
1/2 ts malt spisskummin  
1-2 dl olivenolje  
saften av en halv sitron  
salt og pepper

Utstyr: Dørslag, bolle/stavmixer, fjøl, kniv, teskje

## Fremgangsmåte

1. Åpne kikert boksen, hell av vannet og skyll dem i et dørslag.
2. Ha kikertene i et litermål.
3. Skrell hvitløken og ha sammen med kikertene.
4. Tilsett spisskummin og sitronsaft. Mos alt med en stavmikser. Spe med olivenolje til ønsket konsistens.
5. Smak til med salt og pepper. Ha i mer olje og sitronsaft om det trengs.