

Hummus - kikärtsröra

3 ½ dl kokta kikärter

1 – 2 vitlösklyftor

1 tsk malen spiskummin

saften från ½ citron

½ dl finskuren persilja

2 msk olivolja

½ tsk salt

(kajennpeppar eller paprikapulver)

Tillagas enklast med matberedare. Spola av kikärterna i kallt vatten. Skala vitlöken. Starta matberedaren och släpp ner vitlöken. Lägg sen i kikärterna och kör tills kikärterna är mosade. Tillsätt spiskummin, citronsaft, persilja, olja och salt. Om röran känns tjock kan man tillsätta lite vatten. Lägg upp i en skål. Om du tycker det ser trevligt ut kan du strö över lite kajennpeppar eller paprikapulver.

Ät som tillbehör till mat, kanske till grillad mat eller en sallad. Eller använd som pålägg på bröd. Gör sig extra bra på surdegsknäcke med skivad paprika ovanpå.