

## Hummus – kikärtsröra

En matig och välsmakande kikärtsröra. Enklast är att använda färdigkokta kikärtor.

### 4 port

- 3 ½ dl kokta kikärtor
- 1 – 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk malen spiskummin
- saften från ½ citron
- ½ dl finskuren persilja
- 2 msk olivolja
- ½ tsk salt
- (kajennpeppar eller paprikapulver)



Tillagas i matberedare. Spola av kikärtorna i kallt vatten. Skala vitlöken. Starta matberedaren och släpp ner vitlöken. Lägg sen i kikärtorna och kör tills kikärtorna 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 grillat eller en sallad. Eller använd som pålägg på bröd. Gör sig extra bra på surdegsknäcke med skivad paprika ovanpå.

Recept från ”Mat för liv och lust” av Eliasson/Lindeberg

**1 portion:** 157 kalorier