Hummus

Recept van V-ZUG N.V.



Bereiding	20 Mins
Rusttijd	12 Hrs
Gaartijd	35 Mins
Porties	4
Apparaat	CombiSteamer V4000 45 vanaf 2021

De zelfgemaakte hummus wordt bijzonder romig en aromatisch als de kikkererwten behoedzaam worden gegaard en vervolgens worden gevild. Een veelzijdige dip, spread of smaakmaker bij vele gerechten.

Kikkererwten

250 g gedroogde kikkererwten

Water om te weken

175 ml Water om te stomen

Hummus

60 g Tahini

1 knoflookteen

½ Citroen, alleen sap

½ TL komijnpoeder

50 g ijsblokjes

½ TL zout

2 EL olijfolie

snuifje sumak

Kikkererwten

De kikkererwten in een kom doen, met veel water bedekken en ca. 12 uur of een nacht laten weken. De geweekte kikkererwten uitlekken en met het water in een ovenvaste vorm gieten, op een rooster in de koude oven schuiven en door te stomen op 100 °C ca. 35 minuten week laten garen.

Steaming 100 °C gedurende 35 Mins

Hummus

De kikkererwten en alle ingrediënten inclusief zout in een foodprocessor gieten en fijn pureren. De hummus opdienen, de olijfolie eroverheen druppelen en de sumak erover strooien.

Tips

Kikkererwten uit blik gebruiken.

Voor een bijzonder gladde hummus: De gekookte kikkererwten in een kom met koud water doen, de schalen met de hand verwijderen.

Accessoires

Ovenvaste vorm met een inhoud van ca. 1 l

Rooster

Aanvullende informatie

Gecreëerd op	04.08.2025