






Humus

Ingrediënten :

GEKOOKTE KIKKERERWTEN	700 G	CITROENSAP	80 G
SESAMOLIE	300 ML	PAPRIKA,	
ZOUT	NAAR SMAAK	ESPELETTE PEPER	NAAR SMAAK
KNOFLOOK	20 G		

	Ingrediënten	Gewicht	Bewerking	 Temperatuur	 Snelheid	 Tijdsduur	Deksel opening	Opmerkingen
1	Kikkererwt	700 g	In de kom doen	-	3500 tpm		Open	
	Knoflook kiem verwijderd	20 g						
	Citroen Paprika	80 g naar smaak						
	Espelette pepe	naar smaak						
2	Sesamolie	300 ml	In de kom doen	-	2500 tpm	50 s	Open	Proeven en op smaak brengen.



TIP VAN DE CHEF-KOK

Neem 150 g van de bereiding af, meng dit met 40 g eiwit, strijk dit mengsel uit op een Silpat bakmat en bak +/- 6 minuten in de oven op 170°C. Zo krijgt u een humuskoek om uw schotels mee te garneren.