

SMAAK MAKERS

HUMMUS

Aubergine-hummus

🕒 20 minuten

Hummus maken van aubergine is een uitstekend idee. De aubergine leent zich hier namelijk perfect voor! Lekker, gezond en ook nog eens makkelijk om te maken.

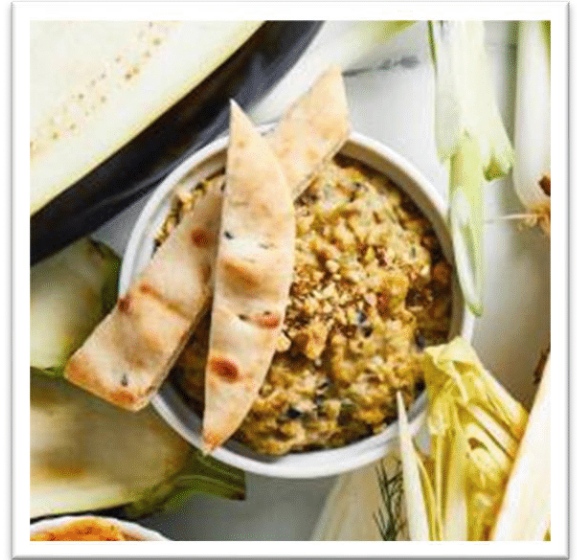
DIT HEB JE NODIG:

- 8 el olijfolie
- 1 aubergine (in blokjes)
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ citroen (sap)
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl cayennepeper
- dukkah (naar smaak)
- 4 pitabroodjes (in repen)


MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 4 eetlepels olijfolie.
2. Bak de aubergine circa 5 minuten op middelhoge stand.
3. Voeg de tijm en 4 eetlepels water toe en bak 5 minuten verder.
4. Maal intussen de kikkererwten fijn met tahin, knoflook, citroensap, komijnpoeder, cayennepeper en 4 eetlepels olijfolie.
5. Voeg de aubergine toe en pureer tot een grove hummus.
6. Schep in een kom en bestrooi met dukkah.
7. Serveer met pitabrood.



Avocado hummus

 10 minuten

Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado. De avocado maakt deze hummus heerlijk romig!

DIT HEB JE NODIG:

- 265 gr kikkererwten uit blik
- 1 avocado
- ½ citroen
- 2 el tahin
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- snuf komijn
- peper en zout
- verse koriander
- paprikapoeder

MATERIAAL: keukenmachine of blender


ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken.
2. Snijd de avocado doormidden en verwijder het vruchtvlees van de schil.
3. Doe in een keukenmachine of blender alle ingrediënten voor de hummus (behalve de koriander en paprikapoeder).
4. Blend het geheel tot een gladde hummus.
5. Maak af met wat verse koriander en paprikapoeder.
6. Lekker met pitabrood.

TIP: Voor een extra romige hummus, verwijder de velletjes van de kikkererwten. Dit duurt wel even wat langer maar maakt hem wel extra romig.



Bieten-hummus

 15 minuten

Lekker op een wrap, als dip bij de borrel of op brood: hummus van bieten. Benieuwd hoe je hem maakt? In een handomdraai heb jij deze smaakvolle bieten-hummus op tafel staan.

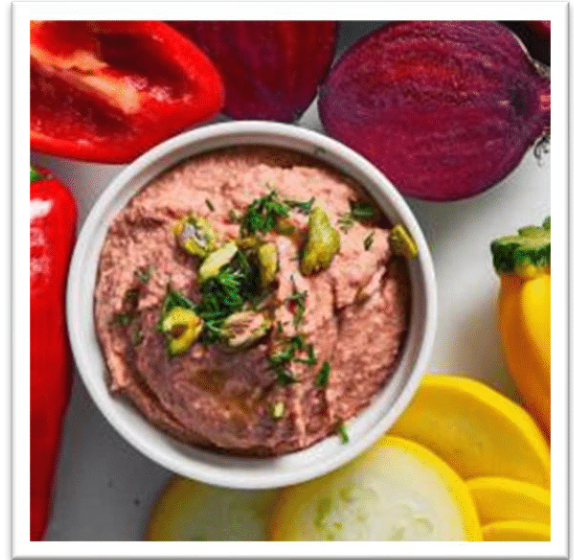
DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ citroen (sap)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl cayennepeper
- 4 el olijfolie
- 1 gekookte biet (grof gehakt)
- 1 el pistachenoten (grof gehakt)
- dille (fijngehakt, om te garneren)


MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de kikkererwten met de tahin, knoflook, citroensap, paprikapoeder, komijnpoeder, cayennepeper en olijfolie.
2. Maal de bieten erdoor.
3. Schep in een kom en garneer met de pistachenoten en dille.



Bonen-hummus

 15 minuten

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

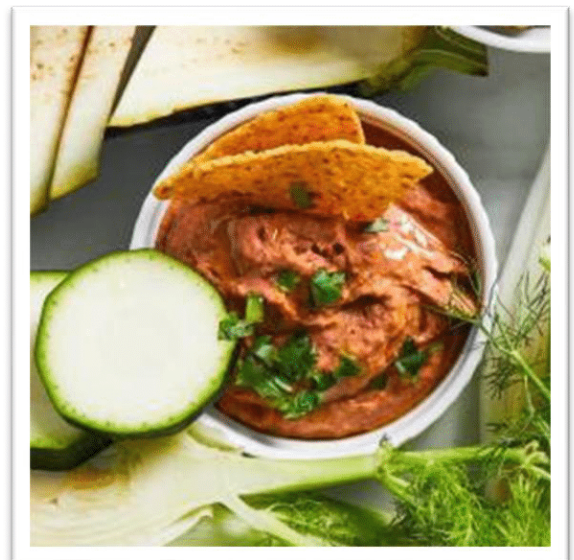
DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kidneybonen (uitgelekt)
- 1 el tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ limoen (sap)
- 1 zakje tacokruiden
- 4 el zonnebloemolie
- ½ el koriander (fijngehakt)
- 1 zak tortillachips


MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de kidneybonen met tahin, knoflook, limoensap, de tacokruiden, zonnebloemolie en 2-4 eetlepels water.
2. Schep in een kom en garneer met fijngehakte koriander.
3. Serveer met tortillachips.



Doperwtten-feta hummus

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g doperwtjes
- 100 g feta, verkruimeld
- bosje munt
- scheutje olijfolie
- snufje zout
- ½ citroen, sap
- Een paar plakken stevig brood

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel




ZO MAAK JE HET:

1. Blancheer de doperwtjes door ze ongeveer één minuut in kokend water te dompelen.
2. Doe vervolgens de resterende ingrediënten (behalve het citroensap) in een blender of keukenmachine en mix tot een mooi geheel.
3. Het hoeft niet helemaal egaal te zijn, er mogen nog best wat doperwtjes of stukjes feta te zien zijn.
4. Proef de hummus en voeg eventueel nog wat citroensap naar smaak toe.

TIP: Lekker op knapperige brood of gebruik het als dip.

Doperwtjes hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el olijfolie
- 120 g gesnipperde ui
- 500 g doperwtjes, vers of bevroren
- 175 ml water
- 2 el tahin (sesampasta)
- 3 el gehakte verse munt
- 2 el zure room
- zout & peper

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel



ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een kleine pan op matig vuur.
2. Voeg de gesnipperde ui toe en bak tot deze zacht en transparant is, maar niet bruin, ongeveer 4-5 minuten.
3. Voeg de erwten en het water toe, dek af en breng aan de kook.
4. Laat dit 5 minuten koken, laat de erwten en uien uitlekken.
5. Doe de uitgelekte erwten en ui in de kom van een keukenmachine en voeg de overige ingrediënten toe.
6. Mix tot een ruwe puree.

Edamame hummus

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g gepelde edamame-bonen
- 2 el tahin
- 1 el citroensap
- 1 el sojasaus
- 1 knoflookteen (geperst)
- 1 el sesamolie
- olie
- peper en zout
- sesamzaadjes, als garnering



MATERIAAL: keukenmachine of blender, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de edamame-bonen in een schaalpje en verwarm ze ongeveer 3 minuten in de magnetron.
2. Gooi de edamame-bonen vervolgens in de keukenmachine of blender.
3. Voeg de tahin, citroensap, knoflook, olijfolie, sesamolie, peper en zout toe.
4. Meng de ingrediënten goed door elkaar.
5. Is het mengsel te dik?
6. Voeg wat water toe totdat jouw spread je gewenste dikte heeft bereikt.
7. Schep de hummus in een schaalpje en maak af met de sesamzaadjes.

Harissa-citroen hummus

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kikkererwten, blik
- 1 el tahin
- 2 el harissa pasta
- 2 el citroensap
- ¼ tl citroenrasp

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Doe alle ingrediënten in je keukenmachine en laat draaien tot je een mooie, gladde hummus hebt.
2. Breng eventueel, als je dat lekker vindt, verder op smaak met zout en peper, meer harissa of meer citroenschil.
3. *It's up to you!*
4. *Een hummus recept steekt niet zo nauw, dus experimenteer er lekker op los.*

TIP: Bewaar in een schone weckpot in de koelkast.



Kakifruit-granaatappel hummus

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g hummus
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 stuk kakifruit
- 100 g granaatappelpitjes
- 2 takjes rozemarijn
- sesamzaadjes
- olijfolie
- zout & peper




MATERIAAL: weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

- Heb je nog geen hummus in huis? Maak die dan eerst zie **Klassieke hummus**.
1. Leg daarna het sjalotje in een kommetje met koud water, zodat de ui wat van zijn scherpte verliest.
 2. Snijd het kakifruit in mooie kleine blokjes en meng ze in een kommetje met de granaatappel, de olijfolie en zout en peper.
 3. Rooster eerst de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin.
 4. Zet ze apart.
 5. Verhit dan nog een laagje olijfolie of neutrale olie in de koekenpan, op medium tot hoog vuur.
 6. Rits de naaldjes van de takjes rozemarijn af en bak die knapperig in de hete olie, tot ze beginnen te bruinen.
 7. Schep ze met een schuimspaan uit de hete olie en laat ze even uitlekken op een stukje keukenpapier.
 8. Meng de sesamzaadjes door het kakifruit en de granaatappelpitjes.
 9. Giet de sjalotjes af en meng ze er ook doorheen.
 10. Schep het fruit bovenop de hummus.
 11. Maak af met een lekkere scheut olijfolie, de knapperige rozemarijn en nog wat extra zeezout.

Kapucijner hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 gr kapucijners afgespoeld en uitgelekt
- 3 el olijfolie
- 2 el tahin
- 1 tl sambal
- ½ citroen, sap
- 2 teentjes knoflook, gepeld

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Doe de kapucijners samen met de olijfolie, tahin, sambal, citroensap en teentjes knoflook in een keukenmachine.
2. Maal het geheel tot een smeuïge hummus.
3. Proef en voeg eventueel naar smaak peper toe.

TIP: Bewaar in een schoon weckpotje in de koelkast, maximaal 3 dagen.



Kerrie hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kikkererwten, uitgelekt
- 1 citroen, sap
- 2 el tahini
- 1½ currypoeder
- 1 el water

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Maal alle ingrediënten in een keukenmachine.
2. Proef en voeg naar smaak zout en peper toe.

TIP: Bewaar in een schone weckpot in de koelkast.



Klassieke hummus

🕒 15 minuten

Zelf hummus maken is helemaal niet zo moeilijk als je denkt. Op zoek naar een recept voor de klassieke hummus? De hoofdingrediënten voor hummus zijn kikkererwten, tahin, knoflook, citroensap en verschillende kruiden.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ citroen (sap)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl cayennepeper
- 4 el olijf- of zonnebloemolie
- 1 tl sesamzaad (geroosterd)

MATERIAAL: blender


ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de kikkererwten met de tahin, knoflook, citroensap, paprikapoeder, komijnpoeder, cayennepeper, olijf- of zonnebloemolie en 2-4 eetlepels water.
2. Schep in een kom en bestrooi met geroosterd sesamzaad.
3. Lekker met rauwkost.

TIP: Lees ook ons recept voor zelfgemaakte Tahin



Knoflook hummus

 30 minuten

Het smaakt geweldig op een plakje desembrood. Hele dunne plakjes snijden en goudbruin roosteren. Maar ook is het lekker op Turks brood of op een toastje. En weet je wat nog een voordeel is... de dag daarna is de dip nog lekkerder en als ik heel eerlijk ben... de dag daarna nog beter. Dus ook nog eens heerlijk makkelijk.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 bol knoflook
- 400 g kikkererwten
- 800 g witte bonen
- extra vergine olijfolie
- 1 citroen, rasp
- snuf chilivlokken
- peper en zout


MATERIAAL: keukenmachine, aluminiumfolie, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd het topje/bovenkant van een bol knoflook en verpak de bol in aluminiumfolie.
3. Plaats deze voor 10 á 15 minuten in de oven.
4. Haal de knoflook uit de oven wanneer deze zacht, bruin en heerlijk zoet ruikt.
5. Laat afkoelen.
6. Laat de kikkererwten en witte bonen uitlekken en doe deze in de keukenmachine.
7. Knijp de bol knoflook boven de keukenmachine goed uit en draai hier een gladde pasta van.
8. Doe er een flinke scheut olijfolie bij totdat je een mooie soepele dip hebt.
9. Doe de citroenrasp en chilivlokken erbij en breng op smaak met peper en zout.



Linzen hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 sta-zak of blik linzen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 4 el mosterd
- 4 takjes platte peterselie
- 1-2 takjes koriander
- citroensap naar smaak
- zout
- peper




MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de linzen in een vergiet en spoel ze af onder de kraan.
2. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes.
3. Hak de knoflook fijn.
4. Verhit een eetlepel olijfolie en fruit de knoflook en ui hierin.
5. Voeg de linzen toe en zoveel water dat de linzen 1 centimeter onder staan.
6. Voeg de laurier toe en kook het geheel zo'n 10 minuten.
7. Laat de linzen uitlekken, maar vang het kookvocht op.
8. Haal de laurier eruit en gooi weg.
9. Pureer het in de keukenmachine met de olijfolie, peterselie, koriander en mosterd tot een smeug mengsel.
10. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
11. Als de hummus wat droog is, voeg dan een scheutje kookvocht toe.

TIP: Bewaar deze hummus in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.

Loaded hummus

 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kikkererwten, uitgelekt
- 1 teentje knoflook
- ½ citroen, sap
- 3 el tahin
- ½ tl komijn
- olijfolie
- peper
- zout

topping

- 60 g kikkererwten
- ½ granaatappel, pitjes
- 50 g feta
- ½ rode ui
- ½ tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- klein handje peterselie
- zout
- olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine, bakplaat met bakpapier, weckpot

ZO MAAK JE HET:

HUMMUS

1. Begin met het maken van de hummus, gebruik hiervoor een keukenmachine.
2. Laat de kikkererwten uitlekken en doe deze in de kom van je keukenmachine.
3. Voeg het sap van een halve citroen en het knoflookteentje toe.
4. Voeg vervolgens de peper, zout, komijn en tahin toe.
5. Maal het geheel glad in je keukenmachine.
6. Is de hummus aan de droge kant? Voeg dan wat water of kikkererwtenvocht toe.
7. Meng het geheel net zo lang totdat het een gladde massa is geworden.
8. Breng de hummus extra op smaak met peper, zout of wat citroensap.

TOPPING


9. Maak nu de geroosterde kikkererwten.
10. Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht).
11. Spoel de kikkererwten af en dep deze droog met wat keukenpapier of een schone theedoek.
12. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de kikkererwten over de bakplaat.
13. Besprenkel de kikkererwten met een scheutje olie, zout, komijn en paprikapoeder.
14. Hussel even door elkaar.
15. Rooster de kikkererwten in 5 tot 10 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven.
16. Snijd de rode ui in halve ringen.
17. Verdeel de hummus over een schaaltje.
18. Versier de hummus met de rode ui, de geroosterde kikkererwten, granaatappelpitjes en de verkruimelde feta.
19. Maak het af met wat fijn gehakte verse peterselie.

TIP: Serveer de hummus met toppings met pitabrood of flatbread.

TIP: Bewaar in een schone weckpot in de koelkast.



Mango hummus

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kikkererwten
- 80 g tahin (sesampasta)
- 1 mango, zonder schil, in blokjes
- 2 el olijfolie
- 1 of 2 teentjes gehakte knoflook
- 1 citroen, sap
- tabasco, naar smaak
- zeezout, naar smaak
- kerriepoeder (optioneel)



MATERIAAL: keukenmachine of blender, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de kikkererwten uitlekken en vang het vocht op.
2. Doe de kikkererwten, de tahin, blokjes mango, olijfolie, knoflook, citroensap, tabasco en zeezout (naar smaak) in een keukenmachine of blender en mix tot een grove puree.
3. De hummus moet vochtig en dik zijn; als ie te droog is, voeg dan wat van het uitlekvocht van de kikkererwten toe.
4. Ook lekker erbij een beetje kerriepoeder.
5. Doe de hummus in een schone pot, dek af en zet in de koelkast.
6. Daar blijft deze een paar dagen goed.

TIP: Een laagje olijfolie over de bovenkant zorgt voor extra houdbaarheid.

Mexicaanse hummus

 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blikje kidneybonen (160 g)
- 1 el tahin
- 1 hand verse korianderblaadjes
- ½ limoen, sap
- 1 teentje knoflook, geperst
- olijfolie
- peper en zout

MATERIAAL: staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel


ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de bonen af en doe ze samen met de tahin, koriander, knoflook, het sap van de halve limoen, een scheut olijfolie en een flinke snuf peper en zout in een maatbeker of kom.
2. Mix er met de staafmixer een egale massa van.

TIP: Lekker light op een rijstwafel of een sneetje geroosterd brood.



Paprika hummus

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
- 6 rode puntpaprika's
- 2 teentjes knoflook, fijngehakte
- 4 el tahin
- scheutje olijfolie
- 2 limoenen, sap
- 2 el azijn
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gemalen korianderzaad (ketoembar)
- peper en zout



MATERIAAL: bakplaat met aluminiumfolie, keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de grill van je oven op de hoogste stand en bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.
2. Snijd de paprika in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes.
3. Leg ze met de schil omhoog op de bakplaat en bak totdat ze zwarte blaren krijgen.
4. Haal de bakplaat uit de oven en laat de paprika's afkoelen.
5. Haal de geblakerde schil van de paprika's en doe de paprika's samen met alle ingrediënten in een blender of keukenmachine.
6. Mix tot je de gewenste dikte en structuur bereikt hebt.
7. Proef en breng eventueel nog op smaak met zout en peper.

Paprika hummus pittig

 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 gr kikkererwten in blik, uitgelekt
- 1 el tahin
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijn
- 1 el citroensap
- 1 tl paprikapoeder pikant
- snufje chilipoeder, naar smaak
- peper en zout
- 1 el olijfolie (o-tioneel)



MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de kikkererwten samen met de tahin, knoflook, komijn en citroensap in een keukenmachine en pureer fijn.
2. Voeg daarna de paprikapoeder, chilipoeder, peper en zout toe en laat nog even mee draaien totdat de kleur mooi egaal is.
3. Als de hummus erg droog is kun je er een beetje olijfolie door heen gieten tijdens het malen.

Peterselie hummus

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kikkererwten, uit blik
- 1 teentje knoflook
- ½ citroen, sap
- ½ bosje peterselie
- 3 el tahin
- ½ tl komijn
- peper en zout
- olijfolie

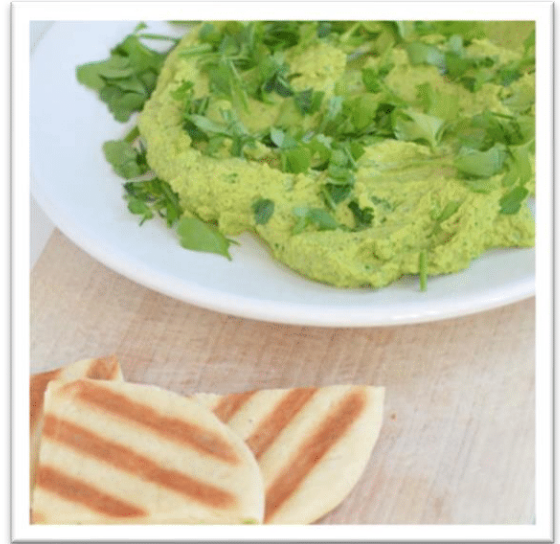
MATERIAAL: keukenmachine, weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Doe de kikkererwten in de kom van je keukenmachine.
2. Hak de peterselie grof en voeg dit bij de kikkererwten.
3. Houd iets achter ter garnering.
4. Pers de halve citroen uit en voeg het teentje knoflook toe.
5. Voeg de peper, het zout en de komijn toe.
6. Voeg tenslotte 3 el tahin toe en maal de hummus glad in je keukenmachine.
7. Is het mengsel nog te droog voeg dan een scheutje water of kikkererwtenvocht toe.
8. Schraap ook tussentijds even langs de randen met een spatel.
9. Laat de peterselie hummus net zo lang draaien totdat het een gladde massa is geworden.
10. Breng de hummus eventueel extra op smaak met peper, zout of citroensap.
11. Verdeel de hummus over een schaalje en drizzle er olijfolie overheen.
12. Garneer de hummus met wat vers gehakte peterselie.

TIP: Serveer er lekker pitabrood bij.

TIP: Bewaar in een schone weckpot in de koelkast.



Pikante hummus

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 teen knoflook
- 200 g kikkererwten, uit pot of blik
- ½ citroen
- 1 el tahin
- 1 tl harissa
- flinke scheut olijfolie (extra vierge)
- peper en zout


MATERIAAL: keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Pel en pers de knoflook en spoel de kikkererwten af.
2. Pers ook het sap van de halve citroen.
3. Doe de kikkererwten samen met de tahin, de harissa, de knoflook, het citroensap, een flinke scheut olijfolie en een flinke snuf peper en zout in de kom van de keukenmachine.
4. Mix het tot een gladde massa.



Pizza hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 potten kikkererwten
- 1 el tomatenpuree
- 2 gepelde tomaten
- 6 el sap uit een blik gepelde tomaten
- 1 el gedroogde oregano
- 1 tl knoflookpoeder
- een snuf zout
- ½ tl gedroogde rozemarijn
- 1 el gedroogde basilicum
- 1 citroen, sap
- 1 el tahin
- ½ tl gerookt paprikapoeder (optioneel)
- toppings zoals: olijven, chilivlokken etc.

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Laat de blikken kikkererwten uitlekken en doe ze samen met de tomatenpuree, gepelde tomaten en tomatensap in een keukenmachine.
2. Mix dit even.
3. Voeg nu alle andere ingrediënten toe en mix voor nog eens 3 – 4 minuten.
4. De hummus wordt hierdoor extra smeug – je merkt echt een verschil, mmm!
5. Serveer met toppings naar keuze.

TIP: Bewaar in een schone weckpot in de koelkast.



Rode linzen hummus

 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g rode linzen (95 gram)
- 2 geroosterde paprika's
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl kurkumapoeder
- ¼ tl zout
- 2 el tahin
- 2 kleine teentjes knoflook
- mespunt cayenne
- 400 ml water

MATERIAAL: keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de linzen in het water aan de kook.
2. Verlaag het vuur en roer het komijnpoeder, kurkumapoeder en zout door de linzen.
3. Laat dit ongeveer 15 – 20 minuten op een laag vuurtje staan.
4. Roer af en toe door.
5. Als de linzen beginnen aan te branden voeg je wat extra water toe.
6. Na de 20 minuten zet je het vuur uit en laat je het linzen mengsel 10 minuten afkoelen.
7. Mix het linzenmengsel met de andere ingrediënten in de keukenmachine.
8. De hummus is nog erg vloeibaar maar als je het even in de koelkast laat staan wordt het wat harder.
9. Garneer met wat cayenne en sesamzaadjes.



Romesco-hummus

🕒 15 minuten

Hummus is de ideale dip voor brood, verse groente of tortillachips. Probeer deze Romesco-hummus van geroosterde paprika's en hazelnoten eens! Weer eens wat anders dan de klassieke hummus.

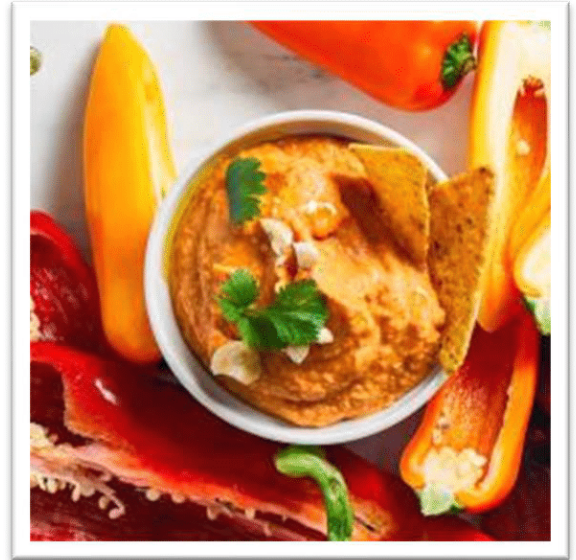
DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 eetlepel tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 0.5 citroen (sap)
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder (djinten)
- 0.5 theelepel cayennepeper
- 4 eetlepels olijfolie of
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 geroosterde paprika's (pot)
- 1 eetlepel hazelnoot (geroosterd)
- koriander (om te garneren)
- 1 zak tortillachips


MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de kikkererwten met de tahin, knoflook, citroensap, paprikapoeder, komijnpoeder, cayennepeper, olijf- of zonnebloemolie en 2-4 eetlepels water.
2. Voeg de balsamico en de geroosterde paprika's toe en pureer zo glad mogelijk.
3. Schep in een kom en bestrooi met fijngehakte geroosterde hazelnoten en koriander.
4. Serveer met tortillachips.



Tuinbonen hummus

 15 minuten

Tuinbonen hummus is een heerlijke spread voor op toast of voor bij een Midden-Oosters gerecht. Weer eens wat anders dan een hummus van kikkererwten!

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g tuinbonen (vers gedopt of uit blik)
- 3 el zure room
- ½ citroen, sap
- 1 el verse munt, fijngesneden
- snuf cayennepeper
- zout
- 1 teentje knoflook, fijn geperst
- 1-2 el tahin
- extra vergine olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de verse tuinbonen een paar minuten in kokend water, giet af en spoel koud af.
2. *Als je tuinbonen uit blik gebruikt, hoef je dit niet te doen.*
3. Blend alle ingrediënten in een keukenmachine tot een mooie gladde massa.
4. Proef goed en kijk of er nog een beetje extra zout of cayennepeper bij moet.
5. Garneer de tuinbonen hummus bij het serveren met wat extra munt, cayennepeper en olijfolie.



Wasabi hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 225 g kikkererwten (uit blik)
- 2 el tahin
- 1 citroen, sap
- olijfolie
- peper en zout
- 1 el wasabi


MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de kikkererwten, tahin, wasabi en citroensap in de keukenmachine.
2. Pers de citroen uit en voeg het sap hier aan toe.
3. Voeg dan 4 eetlepels olijfolie en wat peper en zout toe.
4. Maal het geheel nu met een keukenmachine goed door elkaar.
5. Blijf mixen tot er een gladde puree ontstaat.
6. Schep het geheel in een kommetje en maak de hummus af met wat olijfolie.



Wasabi-doperwten hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blikje kikkererwten
- 1 teentje knoflook
- 3 el olijfolie
- 50 g doperwten (uit diepvries)
- 3 el tahin (sesampasta)
- 1 el citroensap
- 1 el wasabipasta
- peper en zout

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in een blender samen met de doperwtjes.
2. Maal fijn en voeg vervolgens de wasabi, het citroensap, tahin en knoflook toe en pureer tot een gladde massa.
3. Voeg al roerend de olijfolie toe zodat het wat smeùiger wordt.



Witte bonen-munt hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik cannellini bonen (400 g), uitgelekt en afgespoeld
- 5 el olijfolie extra vierge
- 1 teen knoflook
- 1 el verse muntblaadjes
- ½ tl komijnpoeder


MATERIAAL: staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de bonen, olijfolie, knoflook en munt met de staafmixer tot een smeùige pasta.
2. Breng de hummus op smaak met de komijn, zout en peper.



Wortel hummus

 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 middelgrote uien
- 150 g wortels
- 70 ml olijfolie, plus 2 eetlepels
- ½ granaatappel
- 400 g kikkererwten, uit blik
- 4 muntblaadjes
- 75 g groene olijven, ontpit

MATERIAAL: braadslee, keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de oven tot 200 °C.
2. Pel de uien en snijd ze grof.
3. Hak de wortels grof.
4. Verdeel de ui en wortel in een braadslee met de 2 eetlepels olijfolie, voeg zout en peper toe en rooster ze veertig tot vijftig minuten in de oven tot de wortels gaar en de uien goudbruin zijn.
5. Snijd de granaatappel doormidden en haal de pitten eruit.
6. Laat de kikkererwten uitlekken.
7. Voeg als de wortels en uien dertig minuten in de oven staan de kikkererwten toe (houd een eetlepel hele kikkererwten achter om te garneren) en zet de braadslee weer in de oven.
8. Haal de wortels en uien als die klaar zijn uit de oven en pureer ze in een keukenmachine of blender, voeg al mixend 70 ml olijfolie toe tot het een gladde puree is.
9. Scheur de muntblaadjes fijn en hak de olijven grof.
10. Schep de wortel hummus op een schaal.
11. Bestrooi alles met granaatappelpitten, munt, olijven en de achtergehouden hele kikkererwten.

TIP: Het restant van de wortel hummus bewaren in een weckpot of schone jampot met deksel.



Wortel-gember hummus

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 5 wortelen
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- 3 cm gember, geschild en geraspt
- 2 el rijstazijn
- 2 el sesamololie
- 2 el tahin
- 2 el water, ijskoud
- 2 el olijfolie
- peper
- zout

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de wortelen en snij in stukken.
2. Pel de ui en de knoflook en snij in stukken.
3. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine, met uitzondering van de olie en het ijskoude water.
4. Mix tot je een mooie puree hebt.
5. Wanneer de puree goed gemixt is, voeg dan in een straaltje de olie bij.
6. Tot slot voeg je een paar eetlepels ijskoud water toe, waardoor je humus mooi licht en smeugig wordt.
7. Proef en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Bewaar in een schone weckpot in de koelkast.



Wortel-hummus

🕒 15 minuten

Wortels zijn bij uitstek geschikt om te gebruiken als basis voor je zelfgemaakte hummus. Even koken of stomen, pureren, de rest van de ingrediënten erbij en je hebt een lekkere dip!

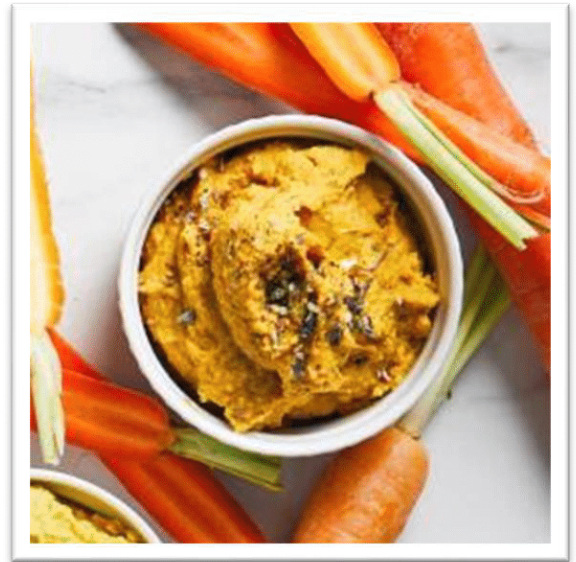
DIT HEB JE NODIG:

- 1 middelgrote winterpeen (grof gehakt)
- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ citroen (rasp en sap)
- 1 tl tijm
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl cayennepeper
- 4 el olijfolie
- 1 tl za'atar (optioneel)

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Stoom of kook de winterpeen in circa 10 minuten gaar.
2. Pureer intussen de kikkererwten met tahin, knoflook, citroensap, tijm, komijnpoeder, cayennepeper, olijfolie en 2-4 eetlepels water.
3. Maal de wortel erdoor tot een gladde hummus.
4. Schep in een kom en bestrooi met de citroenrasp en eventueel za'atar.



Zoete aardappel hummus

🕒 35 minuten

Hummus is nog steeds erg populair. Deze puree van kikkererwten en tahin is lekker met een stukje Turks brood of als groentespread, maar misschien snak je wel naar wat variatie...

DIT HEB JE NODIG:

- 1 flinke zoete aardappel
- 1 limoen
- 2 teentjes knoflook
- 200 g kikkererwten (blik of pot)
- 2 cm verse gember, (geschild, geraspt)
- paprikapoeder
- zeezout
- extra vierge olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappel en snijd hem in stukken.
2. Kook de stukken gaar in 20 minuten, de blokjes mogen echt bijna uit elkaar vallen.
3. Giet na het koken af en laat 5 minuten uitlekken en afkoelen.
4. Pers ondertussen de knoflookteentjes en doe ze in de keukenmachine.
5. Rasp de limoen erboven en voeg ook het sap van een halve limoen toe.
6. Laat de kikkererwten goed uitlekken en doe ze in de keukenmachine, samen met de geschilde en fijngesneden gember, een snuf paprikapoeder, een beetje zeezout en een flinke scheut olijfolie.
7. Doe de zoete aardappel in de machine erbij en maal het geheel tot een gladde hummus.
8. Te droog? Voeg dan nog wat olie toe.
9. Garneer met een beetje paprikapoeder en een klein scheutje olie.

TIP: Bewaar deze hummus in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Zomerse hummus

 15 minuten

Op zoek naar een heerlijke dip voor op je zomerse borrelplank? Denk dan eens aan deze zomerse hummus op basis van kokosmelk, citroen en kurkuma.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el tahin
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ citroen (sap)
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 komijnpoeder (djinten)
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl kurkuma
- 6 el kokosmelk
- ¼ ingemaakte citroen (fijngehakt)
- 1 el labne
- olijfolie (naar smaak)


MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de kikkererwten met tahin, knoflook, citroensap, korianderpoeder, komijnpoeder, cayennepeper, kurkuma en kokosmelk.
2. Roer de ingelegde citroen door de hummus en schep in een kom.
3. Verdeel de labne erover en bedruppel met olijfolie.



Zongedroogde tomaat hummus

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 130 g kikkererwten, uit blik
- 1 tl tahin
- zout
- peper
- 1-2 teentjes knoflook, schoongemaakt
- scheutje olie
- 4 zongedroogde tomaten

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of staafmixer met maatbeker.
2. En meng net zolang totdat je een mooi egaal geheel hebt.

