



Hummusevaagen köögiviljadega

🕒 30 minutit

🌱 Vegan, gluteenivaba

🍴 neljale

KOOSTISOSAD

**400 g konserveeritud
kikerherneid**

**50 g seesamipastat e
tahiini**

1 väike

küüslauguküüs

1-2 sl sidrunimahla

**0,5 tl jahvatatud
vürtskõõmneid**

1-2 sl oliiviõli

**1 tl harissat (soovi
korral)**

soola-pipart

Lisaks:

3 sellerivart

2-3 porgandit

5 redist

peotäis

lillkapsaõisikuid


50 g oliive

hakitud peterselli

VALMISTAMINE

Kurna kikerhersed ja kalla potti. Lisa vett niipalju, et kikerhersed oleksid kaetud ja lisa potti ka jahvatatud vürtskõõmned. Keeda keskmise kuumuse juures umbes 10 minutit. Kurna, kuid jäta vesi alles. Kalla soojad kikerhersed blenderisse ja lisa tahiini, kergelt hakitud küüslauk ja sidrunimahl ning veidi kikerherneste keeduleent. Töötle ühtlaseks ja vajadusel lisa vahepeal veel järk-järgult vett, kuni saad kreemja koostise. Maitsesta soola-pipraga ja vajadusel lisa veel sidrunimahla. Tõsta jahtunud hummus vaagnale ja nirista peale oliiviõli – soovi korral sega see eelnevalt vürtsika harissaga. Lisa hakitud petersell, ampsusuurusteks tükkideks lõigatud köögiviljad ja kalla sekka ka mõned oliivid.

TOORAINED LEIAD:

 kaubamaja

