



Hummus van pompoen



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

500 gram pompoenvlees (in blokjes)
1 blik kikkererwten (uitgelekt)
2 teentjes knoflook
1/2 citroen (sap)
3 eetlepels tahin
1 eetlepel esdoornsiroop
1 theelepel fleur de sel (of 1/2 theelepel keukenzout)
1 theelepel komijnpoeder
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 theelepel kaneel
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels water (ijskoud)

Bereidingswijze

- 1.** Stoom of kook het pompoenvlees gaar en laat goed afkoelen.
- 2.** Schep het pompoenvlees met de kikkererwten in een diepe kom.
- 3.** Voeg de knoflook, het citroensap, de tahin, de esdoornsiroop, de fleur de sel, het komijnpoeder, de cayennepeper, de kaneel, de olijfolie en het ijswater toe. Mix tot een gladde hummus.
- 4.** Schep in een platte schaal.