










HEERLIJKE DIPSaus VOOR EIGENLIJK vanALLES

Met dit recept, dat ik jaren in mijn workshops gebruik, kan je alle kanten uit. Deze heerlijk romige hummus past in feite bij alles. Deze hummus is zacht, heerlijk voor allerhande dips, past bij de discard crackers uit mijn [gratis e-boek](#) of bij de overschot-desem pannenkoeken. Je kan er ook falafel of groentjes bij serveren, zo veelzijdig!

Maar dit past ook als 'sausje' bij een (Veggie) barbecue of op een lekker deseme-boterhammeke. Ik kan eigenlijk doorgaan, ik vind dat deze saus bij 'alles' past.

Let op De kikkererwten **moeten een nachtje op voorhand weken** (tenzij je een snelkookpan gebruikt)

Recept **Ingrediënten**

-  **250 g gedroogde kikkererwten**
-  **1 tl bicarbonaat**
-  **1 ½ l water**
-  **3 teentjes look, gepeld en geplet**
-  **250 g tahine (de lichtgekleurde, romige met rood of groen deksel!)**
-  **½ tl gemalen komijn**
-  **1 tl zout**
-  **1 el citroensap**
-  **100 ml ijskoud water**

Afwerking: *snuf gerookte paprika, olijfolie,... zie tips*

- Materiaal**
- **Kookpot**
 - **Keukenrobot of staafmixer**

- Hoe maak je het?**
1. Giet het water van de **kikkererwten** de volgende dag af.
 2. Zet een **middelgrote pan op hoog vuur** en doe de uitgelekte **kikkererwten** erin **met de bicarbonaat**. Bak ze al roerend circa 3 minuten.
 3. Voeg **1½ liter vers water** toe en breng aan de kook. Laat de kikkererwten gaar koken, dat kan tussen **20 en 40 minuten duren**, afhankelijk van de soort en hoe oud je kikkererwten zijn. Als de kikkererwten gaar zijn, moeten ze mooi zacht zijn, en gemakkelijk breken als je de erwt tussen je duim en wijsvinger drukt, maar geen puree worden.
 4. Schep het schuim en eventuele bovendrijvende **vliesjes** van het oppervlak af en giet de kikkererwten af. Je hebt nu zo'n 600 gram.
 5. Wil je een **zijdezachte hummus**, dan spoel je de gekookte kikkererwten in een kom met vers water en wrijf je de velletjes van

de kikkererwten. Het zijn deze velletjes die ervoor zorgen dat je hummus minder zacht is. Schep de velletjes, die bovendrijven uit het water. Herhaal indien je wenst nog eens.

6. Doe de **kikkererwten in de kom van een keukenrobot of mixer**. Maal ze tot het een stevige puree. Als je machine moeite heeft met de puree kan je nu al een 20 ml water toevoegen of net genoeg tot het wat vlotter mixt. Voeg dan, terwijl de motor draait, **tahin, citroensap, knoflook en 1 tl zout** toe.
7. Doe druppel voor druppel het **ijskoude water** erbij en roer tot het een gladde, romige puree is; dat duurt circa 5 minuten.
8. Schep de hummus op een grote schotel, dek hem af met plasticfolie en laat minstens 30 minuten rusten. Zet de hummus als je hem niet meteen gebruikt afgedekt in de frigo.
9. Haal hem 30 minuten voor gebruik uit frigo.

Tips

- Let op, deze hummus is stevig om te mixen, mijn KitchenAid blender met glazen pot kan dit o.a. niet aan. Een staafmixer kan dit wel aan. Zoals ik in het recept schrijf, als het echt moeilijk gaat voor je mixer voeg dan al wat extra water toe (van de totale waterhoeveelheid).
- Deze hummus bewaart **enkele dagen** in de frigo.
- Serveren kan op een grote schotel, **besprenkeld de hummus met olijfolie** en eet met pita of gewoon desembrood.
- Je kan ook nog wat gemalen komijn of een klein beetje gerookte paprika bovenop strooien.
- Je kan met dit basisrecept eindeloos variëren:
 - Strooi er wat extra gekookte, licht grof gemalen kikkererwten bovenop (zie foto).
 - Pas de hoeveelheid citroensap en tahin aan je eigen smaak aan.
 - Serveer eens met wat olijven of zelfs gehaktballetjes (zo doet Sami het) bovenop.
 - Of strooi wat geroosterde pijnboompitten bovenop.

Recept bewerkt door Ann Koekepan naar Sami Tamimi uit Falastin

⇒ GENIET van dit recept, deel het gerust met je favoriete personen en graag ook met mij (via sociale media @annkoekepan), dan kan ik komen piepen, dat is zo leuk en ik ben je dan dankbaar voor je reclame 🍷!

Copyright: Ann Van Camp