

Brunært fra Nakskov FS0599, Hummus af tørrede ærter

Hjemmelavet humus af tørrede gråærter

2 dl tørrede ærter (Her Brun ært fra Nakskov) for ekstra mineraler, kan de iblødsættes med lidt tørret tang, der koges og blendes med.

2 fed hvidløg

½-1 dl ekstra jomfru olivenolie

3 spsk. citronsaft

1 tsk. stødt spidskommen

1 spsk tahin, hvid tahin giver en let smag af sesam, Urtekrams mørke tahin giver en kraftigere smag

Evt. lidt finthakket frisk chili eller tørret cayennepeber

salt og peber

De tørrede ærter lægges i blød i koldt vand natten over, 12 – 24 timer jo ældre jo længere udblødningstid. Skyl dem grundigt og kog dem derefter i en gryde med vand til de er møre ½-1 time alt efter alder. Blend grundigt alle ingredienser sammen, start med 1/2 dl olie og tilsæt kogevand eller mere olie indtil konsistensen er tilpas.

Vivi Logan 3 nov 2013