



VEGETARISK

Hummus

Kock: **Catrin Egerfors** Tid: **10 min** Portioner: **4**



Vad passar bättre än en riktigt färgglad hummus nu på vårkanten?! Den här varianten ger dessutom en riktigt boost nu i förkylningstider, fullproppad med både c-vitaminer och antiinflammatoriska ämnen!



INGREDIENSER

400 gram kikärter
0.5 st citron, saften
1 cm ingefära
1 tsk gurkmeja
2 st vitlöksklyftor
salt
olivolja

GÖR SÅ HÄR

1

Blanda alla ingredienserna i en mixer/matberedare. Smaka gärna av, det går att ha i mer/mindre kryddor efter egen smak. Jag gillar när det är mycket ingefära i!

2

Jag serverade hummusen med en ljummen sallad av quinoa, potatis, morötter och rödbetor som tillagats i ugn.