



VEGETARISK

Hummus på kidneybönor

Kock: **Cattis Legelius** Tid: **10 min** Portioner: **3**



För min del skulle de allra flesta middagarna kunna inledas med en god röra. Här är en supergod hummus på kidneybönor, gjord på klassiskt hummus-vis.

Goda röror kan man trolla fram på det mesta. Älskar när man sitter på en restaurang och det snabbt kommer in en brödkorg och en skål med en röra i. Att beställa mat och dryck går sedan som en dans.



INGREDIENSER

190 g kidneybönor (naturella, avrunna och sköljda)
1 msk tahini
0.5 st citron
0.5 - 1 msk olivolja
2 st vitlöksklyftor
salt - smaka av
grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1

Kör kidneybörnorna i en mixer tills de är mosade/passerade men har lite struktur kvar. Blanda sedan i tahini, citronsaft, olivolja och pressa i vitlöksklyftorna. Rör om och smaka av med salt.