VEGETARISK

Hummus på adzukibönor & grönkål

Kock: **Sylwia Gardefors** Tid: **50 min** Portioner: **4**

50

En hummus på adzukibönor med sötpotatischips är ett perfekt mellanmål eller snacks för den som pluggar mycket eller jobbar sent.

Obs! För att förbereda adzikibönor måste du blötlägga dem först under natten, eller åtminstone 8 timmar.
Adzukibönor är en av de mest lättsmälta baljväxter och är rika på magnesium, järn, kalium, zink, och B-vitaminer. De här superhjältarna hjälper dig med koncentrationen och håller dig mätt under hela eftermiddagen.

INGREDIENSER

Hummus
2 dl adzukibönor, kokta
2 st vitlöksklyftor
3 msk olivolja, plus mer för servering
0,5 tsk havssalt

4 msk tahini pasta
2 st stora grönkålsblad
2 msk färskpressad citronsaft
peppar efter smak
1 dl vatten

Krispiga sötpotatischips
2 st stora sötpotatisar, skivade på längden, ca 3mm tunna
2 msk olivolja
2 tsk havssalt
2 msk paprikapulver
nymalen peppar, efter smak

Topping: vitlöksstekta adzukibönor
0,5 dl adzukibönor, kokta
1 st finhackad vitlöksklyfta
1 msk olivolja
0,25 tsk havssalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sötpotatischips: Värm ugnen till 185° C och förbered en plåt med bakplåtspapper. Blanda skivade sötpotatis, olivolja, paprika, salt och peppar tills alla potatis är jämnt täckta. (massera in oljan med händerna). Lägg dem på plåten utan att de överrappar varandra och baka i 15 minuter. Vänd sedan varje potatisskiva och baka i ytterligare 15 minuter.

2. Ta bort potatischipsen från bakplåten och lägg dem på en stor tallrik eller kall plåt. Låt potatisen svalna (lägg de inte på varandra). Obs! Det är viktigt att potatisen svalnar i ett lager och inte ovanpå varandra. Då behåller de krispigheten och blir inte mjuka.

3. Hummus med adzukibönor & grönkål: I en mixer eller matberedare, blanda adzukibönor (spara cirka 0,5 dl för uppläggning), grönkål, vitlök, tahini, 0,5 tsk salt och lite peppar efter smak. Mixa i en minut. Tillsätt vatten, citronsaft och blanda på hög hastighet i ca 2 minuter tills hummusen är slätt och krämig. Lägg i en skål och dekorera med vitlöksstekta adzukibönor (se instruktioner nedan), 1 matsked olivolja och toppa med havssalt.

4. Garnering: I en liten stekpanna, värm 1 matsked olivolja, tillsätt 1 hackad vitlöksklyfta och de återstående, oanvända adzukibönorna. Stek på medelhög värme i 1-2 minuter tills bönorna fått en krispig yta.