

Hummus op basis van mungbonen

Ingrediënten (1 bakje)

- 100 gram mungbonen
- 4 - 5 eetlepels citroensap (naar smaak)
- 1/2 eetlepel tahin (sesampasta)
- 1,5 cm verse gember, geschild
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 - 1 theelepel zout (naar smaak)
- 1/2 theelepel komijnzaad, geroosterd en grof gevijzeld
- 80 ml water



Bereiding

- Week de bonen een nacht, giet het water af en kook ze in vers water totdat ze zacht zijn (20 - 25 minuten)
- Giet het water af en laat de bonen wat afkoelen
- Doe dan alle ingrediënten – behalve het water – in een blender of in een beker waarin je met een staafmixer kan werken
- Gebruik de blender of staafmixer zolang als nodig is voor een fijne, gladde pasta
- Voeg tussendoor beetje bij beetje de benodigde hoeveelheid water toe
- Voeg naar smaak iets meer citroensap of zout toe
- Garneer met olijfolie en wat za'atar (een kruidenmengsel uit het Midden-Oosten)

Bron: Het Kleine Ayurveda kookboek, Liese van Dam

Mungbonen:

