

Biethummus



met geroosterde rode bieten

Ingrediënten voor circa 500 gram:

- 3 rode bieten
- 2 eetlepels olijfolie
- 125 gram gare kikkererwten
- 1½ theelepel karwijzaad
- ½ theelepel venkelzaad
- ½ theelepels kardemomzaadjes
- 1 dl. olijfolie
- 3 eetlepels citroensap
- zout
- peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Schil de bietjes met een dunschiller en snij ze in 8 partjes.
3. Bestrijk de partjes met 2 eetlepels olijfolie en laat ze 20 minuten roosteren in de oven.
4. Voeg er dan 2 flinke, ongepelde tenen knoflook aan toe en rooster deze nog 10 minuten mee.
5. Alles goed af laten koelen.
6. Bij kikkererwten uit blik: spoel ze in een zeef af met koud water en laat ze uitlekken.
7. Rooster de zaden in een droge pan op een matig vuur en maal ze daarna in een vijzel.
8. Doe de afgekoelde bietenpartjes in een hoge, smalle mengkom.
9. Knijp de knoflook uit de schil en doe dit er bij.

10. Voeg nu ook de rest van de ingrediënten toe en pureer dit mengsel met een staafmixer.
11. Proef of er genoeg zout in zit.

Een heerlijk aromatisch en smaakvol broodbeleg.

Deze hummus is goed afgesloten 2 dagen houdbaar in de koelkast.

Roosteren

Het roosteren van groenten geeft een sterker aroma dan koken of stoven. Bovendien voeg je extra thermische warmte aan de groenten toe, iets wat de koele wortelgewassen goed kunnen gebruiken.

Het roosteren van de zaden geeft behalve een sterker aroma ook een verwarmend effect.

Wanneer je kouwelijk bent aangelegd zal je spijsvertering hier baat bij hebben. Deze warmte maakt dat je lekkerder in je vel komt te zitten en daardoor meer energie hebt.

Dit recept komt uit *De Brooddoos*, van Lut De Clercq en Tony le Duc (www.velt.be) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1216
Seizoen: herfst-winter
Gerecht: broodbeleg