

Groene humus



Met spinazie

Ingrediënten:

- 1 blikje kikkererwten van 400 gram
- 100 gram spinazie
- Bosje peterselie
- 1 sinaasappel
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels witte amandelpasta
- 1-2 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel piment
- 1 theelepel zout

Bereiding:

1. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet.
2. Verwarm een braadpan met de olijfolie.
3. Roerbak de spinazie 1 minuut totdat het wat geslonken is.
4. Spinazie af laten koelen en uit laten lekken in een zeef.
5. Kikkererwten in een zeef goed afspoelen onder de kraan en uit laten lekken.
6. Knoflook fijnsnijden.
7. Peterselie wassen en grof hakken.
8. Sinaasappelschil raspen (alleen het buitenste oranje gedeelte, het witte gedeelte smaakt bitter) en sinaasappel uitpersen.
9. Pureer eerst de kikkererwten met een keukenmachine of staafmixer.

10. Voeg dan alle overige ingrediënten toe en pureer dit tot een glad geheel.

11. Maak op smaak af met wat zout.

Dit broodbeleg is maximaal 2 dagen houdbaar in een goed afgesloten bakje in de koelkast.

Kikkererwten

Kikkererwten of kekers komen oorspronkelijk uit Zuid-Europa, Noord-Afrika en India, daar werden ze ook veel gegeten. Dat zie je terug in veel recepten met kikkererwten. Bijvoorbeeld Hummus een bekend gerecht op basis van kikkererwten, knoflook en tahin. Dit recept is een variant.

Je kunt kikkererwten uit pot of blik gebruiken, maar je kunt ze ook zelf weken, koken en na laten wellen. Kikkererwten koken niet snel stuk, voeg het zout er pas op het laatst aan toe.

Alle peulvruchten zijn rijk aan B-vitamines, mineralen, waaronder ijzer en voedingsvezels. Deze voedingsstoffen komen het beste tot hun recht wanneer peulvruchten gecombineerd worden met een graangerecht en voeding die vitamine C bevat, dus veel verse groenten.

Weektijd 8-12 uur, kooktijd 1,5-2 uur, nawellen 1,5 uur of langer.

Dit recept komt uit De Brooddoos (ISBN 9789490028183) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1406
Broodbeleg
Seizoen: voorjaar-herfst