



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Hummusbowl med citrondressad rödkål, oliver och persilja

## Citrondressad rödkål

Rödkål 150 g  
Citron, tvättad 1 st  
🏠 Salt ½ tsk  
🏠 Olivolja ½ msk

## Hummus

Kikärtor 1 förp  
Vitlök 1 klyfta  
Citron 1 st  
🏠 Olivolja 1 msk  
🏠 Salt 2 krm  
🏠 Vatten ½ dl

## Krydstekta kikärter

Kikärtor, avhållda 1 förp  
Spiskummin 1 tsk  
Paprikapulver 1 tsk  
🏠 Olivolja  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

## Tillbehör

Snackgurka 1 st  
Rödlök 1 st  
Cocktailtomater 250 g  
Bladpersilja 20 g  
Snacksoliver 1 förp  
Chili flakes  
Surdegspavé 2 st  
🏠 Olivolja

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Citrondressad rödkål:** Strimla rödkål i tunna strimlor, gärna med en mandolin eller osthyvel. Lägg i en bunke och blanda med salt. Blanda väl med händerna tills kålen mjuknar något. Finriv det yttersta skalet och pressa ur cirka ½ msk saft från citronen. Blanda rödkålen med citronzest, citronsaft och olivolja. Ställ i kylen till servering.
3. **Hummus:** Häll av och skölj kikärter. Hetta upp olivolja och pressad vitlök i en kastrull och varm tills vitlöken börjar få färg. Passa noga så den inte bränns! Lägg kikärter och vitlöksolja i en mixerbunke, tillsätt pressad citronsaft (från resten av den använda citronen), vatten och salt. Mixa slät med en stavmixer. Späd eventuellt med mer vatten till önskad konsistens. Smaka av med salt.
4. Värm surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
5. **Krydstekta kikärter:** Häll av och skölj kikärter. Torka med hushållspapper. Hetta upp olja i en stekpanna. Tillsätt kikärter och krydda med salt, svartpeppar, spiskummin och paprikapulver. Stek under omrörning i ca 3 min.
6. **Tillbehör:** Tärna snackgurka, finhacka rödlök och halvera cocktailtomater. Grovhacka bladpersilja och häll av oliver.
7. Lägg hummus på en tallrik. Toppa med stekta kikärter, grönsaker, persilja, chili flakes, och oliver. Ringla olivolja över allt. Servera med surdegspavé och citrondressad rödkål.