



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Hummusbowl med citrondressad rödkål, oliver och persilja

Citrondressad rödkål

Rödkål 250 g
Citron, tvättad 1 st
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Olivolja 1 msk

Hummus

Tahina 2 msk
Vitlök 1 klyfta
Citron 1 st
Kikärter, avhållda 1 förp
🏠 Salt 2 krm
🏠 Vatten

Kryddstekta kikärter

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

Tillbehör

Gurka 1 st
Rödlök 1 st
Cocktailtomater 250 g
Bladpersilja 20 g
Snacksoliver 1 förp
Chili flakes
Surdegsbaguette 1 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. Massera in saltet i kålen med händerna ca 1 min, tills kålen mjuknar och börjar vätska sig. Finriv det yttersta skalet och pressa ur cirka 1 msk saft från citronen. Blanda rödkålen med citronzest, citronsafte och olivolja. Ställ i kylen till servering.
3. **Hummus:** Lägg tahina, salt, pressad saft från halva citronen och pressad vitlök i en matberedare. Har ni ingen matberedare så lägg allt i en bunke och mixa med stavmixer. Mixa i ca 30 sekunder tills tahinan blir en fast och vit massa (se tips!). Efter att du har mixat i ca 30 sek kommer tahinan bli ganska fast i konsistensen, späd ut med lite vatten och mixa lite till. När den känns krämig tillsätter du kikärtorna. Mixa i ca 2-3 min, öppna upp matberedarens lock och skrapa ner kanterna med jämna mellanrum. När kikärtorna är helt finfördelade - späd sakta ut hummusen med vatten, samtidigt som mixern är igång. Fortsätt mixa tills röran är helt len och krämig. Hummusen ska varken vara torr eller för lös i konsistensen. Smaka av hummusen och tillsätt eventuellt mer salt, citron eller vitlök.
4. Värm surdegsbaguette enligt anvisning på förpackningen.
5. **Kryddstekta kikärter:** 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 gurka, finhacka rödlök och halvera cocktailtomater. Grovhacka bladpersilja och håll av oliver.
7. Lägg hummus på en tallrik. Toppa med stekta kikärter, grönsaker, persilja, chili flakes, och oliver. Ringla olivolja över allt. Servera med surdegsbaguette och citrondressad rödkål.

TIPS! Mixa tahinan noggrant! Då får den en mild och god smak och ger dig en extra krämig hummus.