

Hummus salat

Opskrift til 4 personer som tilbehør

Hvis du spiser salaten sammen med lidt kød eller fisk, så vil jeg mene at her er nok til 4 personer

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

Hummus

- 1 dåse kikærter
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. citronsaft
- salt og peber
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1/2 tsk. stødt koriander
- et nip chilipulver
- 2 spsk. tahin
- 4 spsk. olivenolie
- 1/2 dl vand

Bagte ting og sager

- 1/2 hokkaido græskar
- 1 dl edamammebønner
- 1 dl kikærter
- olie, salt, peber, paprika

Andet

- 2-3 håndfulde rucola
- 2 appelsiner
- 1/2 granatæble
- 1 avocado
- 1-2 spsk. græskarkerner
- 1/2 rødløg

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 220 grader varmluft og start med at klargøre de her ting, der skal bages. Skyl græskar godt, dræn kikærter og skær græskar i mindre tern. Kom græskartern, de drænedede kikærter og edamamebønner på en bageplade beklædt med bagepapir. Hæld lidt olie over og krydr. Kom i ovnen i en lille halv times tid. Vend en gang eller to undervejs,
2. Imens kan du lave hummus: dræn endnu en dåse med kikærter og kom i en minihakker eller food processor. Pil skrællen af hvidløget og kom ved sammen med resterende ingredienser. Giv det en tur.
3. Klargør så resten: skyl rucola, skær appelsiner i både, få kernerne ud af granatæbler, snit rødløg

og avocado.

4. Så skal salaten samles: smør først hummus ud på et fad, kom de bagte sager over. Kom alt det friske på + græskarkerner og server.