

Hummusdip met groenten en brood

dip voor 8 personen

door kookdominee Han Wilmink

Sharing diner is in: samen rond de tafel met bakjes en schalen in het midden waardoor eten een gemeenschappelijk gebeuren wordt. Samen delen! Hummus in drie kleuren, het symboliseert de veelkleurigheid van de gemeente van Jezus Christus en tegelijk de eenheid met Hem als middelpunt. Deze gezonde Israëliische dip geef ik in drie variaties.

Tip! Week een nacht van tevoren een pond gedroogde kikkererwten in ruim koud water. Afgieten en opzetten met ruim water en zachtjes ca. 40 minuten koken totdat de kikkererwten goed gaar en zacht zijn. Laat ze afkoelen. Zelf gekookte kikkererwten zijn lekkerder in hummus dan kikkererwten in blik. Dit recept is bedoeld voor ca. 300 gram gekookte kikkererwten, of één blikje (netto 310 gram).

Ingrediënten

300 gram kikkererwten

1 teen knoflook (gehakt)

2 el olijfolie

2 el citroensap

2-3 el tahin (sesampasta)

snuf gemalen komijn (djinten)

zeezout

versgemalen peper

Bereiden

Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet en vang het vocht op (wordt later een deel van gebruikt). Houd wat kikkererwten achter voor garnering.

Pureer de erwten samen met de knoflook, olijfolie, citroensap, tahin, komijn, zeezout (naar smaak) en versgemalen peper in een keukenmachine (of met staafmixer) tot een gladde maar stevige massa.

Voeg zo nodig nog wat van het kikkererwtenvocht toe voor de smeuïgheid. Proef en breng verder op smaak. Zet het koud weg tot gebruik en serveer het in kommetjes met de achtergehouden kikkererwten, scheutje olie, platte peterselie en wat paprikapoeder als garnering.

Variaties

Rood: pureer 100 gram gedroogde tomaatjes op olie mee (2 el olijfolie zijn dan niet nodig), samen met pittige chili-olie naar smaak.

Groen: pureer fijngesneden groene kruiden mee: platte peterselie, koriander en bieslook.

Lekker om hier (desem)brood in te dippen en groenten als wortel en bleekselderij die je in fritesvorm snijdt.

Eet smakelijk!