

# Inhoud

Inleiding 6

**Traditionele hummus 34**

**Hummus met een twist 62**

**Hummus als tussendoortje 90**

**Gerechten met hummus 110**

**Brood om te dippen 130**

Register 144





## Citroen, olie, smaakmakers



Uw eigen hummus maken is vooral een kwestie van mengen en proeven om de juiste smaakcombinaties te krijgen. Voeg de ingrediënten beetje voor beetje toe, want wat er eenmaal in zit, kan er niet meer uit.

### CITROEN

Voeg vers citroensap toe voor een friszure toets. Citroensap uit een flesje is niet echt een goede vervanger. Bewaar de citroenen op kamertemperatuur, zodat u er zoveel mogelijk sap uit kunt persen. Voeg het sap van een halve citroen toe. Proef en voeg zo nodig nog wat toe.

### OLIJFOLIE

Veel mensen denken dat hummus heel veel olijfolie bevat, maar traditionalisten sprenkelen de olie er liever over dan dat ze hem erdoor mengen. Gebruik de best mogelijke olijfolie, want goedkope plantaardige of zonnebloemolie geeft niet dezelfde smaak. Net als wijn varieert de smaak van olijfolie per streek. Neem als het kan koudgeperste extra vergine olijfolie. Koudgeperste olie houdt in dat de olie zo natuurlijk mogelijk is en meer gezonde enkelvoudig onverzadigde vetzuren, polyfenolen en antioxidanten bevat.

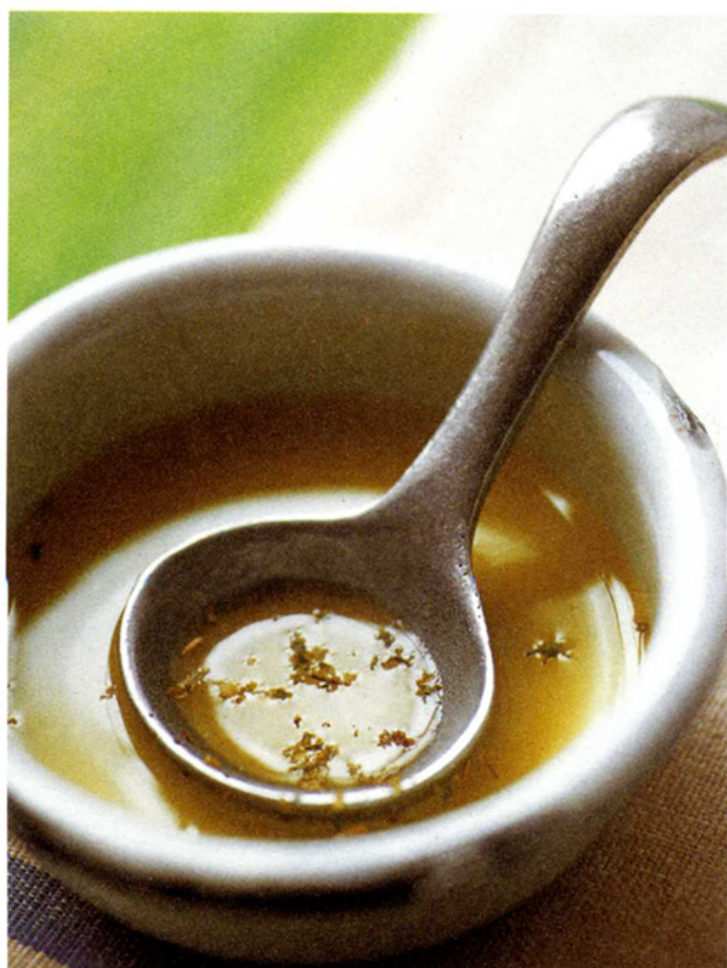
### SMAAKMAKERS

Voeg net als citroensap in het begin slechts een klein beetje zout en cayennepeper toe. Proef en voeg na het mengen zo nodig nog iets meer toe. Van oudsher worden kleine beetjes komijnpoeder, cayennepeper of paprikapoeder toegevoegd.

### KNOFLOOK OF NIET?

Hierover zijn de meningen verdeeld. Sommige puristen voegen geen knoflook toe maar laten de gasten aan tafel knoflooksaus naar smaak door de hummus roeren, terwijl andere koks de knoflook er altijd door mengen. Ook dit hangt af van uw persoonlijke voorkeur.











## Hummus met geroosterde paprika

Geroosterde paprika's zitten boordevol smaak. Door hun uitgesproken kleur heeft deze hummus een mooi oranje tint gekregen. Besprenkel hem voor een pittige afwerking met een beetje harissa waar u wat olijfolie door heeft geroerd.

**1** Giet de geweekte kikkererwten af in een vergiet en doe ze in een pan. Voeg het water toe en roer het zuiveringszout erdoor. Breng het water langzaam aan de kook en schuim het oppervlak af met een lepel. Leg het deksel schuin op de pan en kook de kikkererwten in 45-75 minuten zacht. Giet de gare kikkererwten af in een vergiet. Dek ze af met een theedoek en laat ze 30 minuten afkoelen.

**2** Bekleed intussen een grillpan met aluminiumfolie, trek de rozemarijnnaaldjes van de takjes en strooi ze in de pan. Leg de stukken paprika er met het vel omhoog op en besprenkel ze met 1 eetlepel olie. Gril ze 10-15 minuten, tot ze zacht zijn en het vel geblakerd is. Wikkel de folie eromheen en laat ze afkoelen. Open de folie en haal de stukken paprika eruit (bewaar het vocht en de rozemarijn). Verwijder het vel en snijd het vruchtvlies in stukjes.

**3** Doe de helft van de paprika in de kom van een keukenmachine en voeg op een paar eetlepels na alle kikkererwten toe. Voeg de tahin, het citroensap en een beetje zout en cayennepeper toe en meng alles. Proef en voeg zo nodig nog zout, cayennepeper en water toe. Meng alles tot een zeer gladde massa.

**4** Schep de hummus in een lage kom en trek er met de achterkant van een lepel een geultje in. Meng de resterende olie en het bewaarde paprikavocht in een kom en voeg eventueel de harissa toe. Roer de resterende paprika en kikkererwten erdoor. Breng op smaak met zout en schep dit mengsel over de hummus. Geef er warm brood of groentestaafjes bij.

### VOOR 4 PERSONEN

Voor 400 g  
Vorbereiding 20 minuten  
Weektijd 1 nacht  
Kooktijd 45-75 minuten

100 g gedroogde kikkererwten, een nacht in koud water geweekt

1 liter water, plus 4 el extra  
¼ tl zuiveringszout

1 takje verse rozemarijn

1 rode paprika, schoon-  
gemaakt en in vieren

1 oranje paprika, schoon-  
gemaakt en in vieren

2 el olijfolie

2 el tahin

sap van ½ citroen

zout en cayennepeper

1 tl harissa (naar wens)







## Midden-Oosters ei op platbrood uit de oven

Deze klassieke snack wordt in een nieuw 'hummusjasje' gestoken voor een snelle lunch of licht hoofdgerecht. Hij is een welkome afwisseling van een diepvriespizza en kost ongeveer evenveel tijd om te bakken.

**1** Verwarm de oven voor op 190 °C. Leg de chapati's op een grote bakplaat en bestrijk ze met de hummus.

**2** Smelt de boter in een koekenpan en bak hierin de champignons 2-3 minuten, tot ze net beginnen te kleuren. Voeg de knoflook en spinazie toe en bak ze 2 minuten mee, tot de spinazie net is geslonken. Breng op smaak met wat zout en cayennepeper en schep het mengsel op de chapati's.

**3** Maak een kuiltje in het midden van het champignon-spinaziemengsel en breek er een ei in. Bak de chapati's 10-12 minuten in de oven, tot de eiwitten gestold, de dooiers nog zacht en de chapati's warm zijn.

**4** Leg de chapati's op borden. Meng de harissa met de olie, sprenkel dit mengsel over de eieren en serveer het gerecht.

**TIP VAN DE KOK** Heeft u geen harissa, voeg dan wat zoete chilisaus of fijngehakte rode of groene chilipeper toe.

### VOOR 2 PERSONEN

Vorbereiding 10 minuten  
Bereiding 14-17 minuten

2 boven vuur gebakken chapati's van 18 cm doorsnee, of platbrood van hetzelfde formaat (zie blz. 138)

150 g hummus (zie blz. 36), of hummus naar keuze

25 g boter

175 g champignons, in plakjes

1 teentje knoflook, fijngehakt

50 g babyspinazie

zout en cayennepeper

2 eieren

1 tl harissa

2 tl olijfolie







