

Recept bietenhummus

ingredienten

- 2 grote rode bieten
- 3 tenen knoflook
- 400gr kikkererwten
- olijfolie
- tijm
- zout en peper

recept:

- schil de bieten en plaats deze in een ovenschaal
- doe de rode bieten samen met de gepelde knoflook in een ovenschaal en besprenkel rijkelijk met olijfolie, tijm, zout en peper. Laat de bieten in de oven totdat je ze gemakkelijk kan doorprikken met een vork
- Haal alles uit de oven.
- snij de bieten in 4en en stop ze samen met de knoflook en kikkererwten in een keukenmachine
- voeg geleidelijk aan olijfolie toe totdat je de dikte krijgt die jij lekker vind (ik vind zelf wat dikkere hummus lekker dus ik voeg niet teveel toe)

om in potten te doen:

- kook je pot uit die je wilt vullen in kokend water en doe hier ook de deksel erbij (doe dit koken voor 3 a 4 minuten)
- schep de hummus in de pot en zet de pot ondersteboven weg totdat deze vacuum is.