



Ryud 's Kookboek

Hummusrecepten / v2.1

Inhoudsopgave.

Basisrecept - hummus.	3
Avocado hummus.	4
Aubergine-hummus.	5
Bieten-hummus.	6
Bonen-hummus.	7
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.	8
Falafel-tosti met hummus.....	9
Groene pannenkoeken met hummus en wortel.....	10
Hummus 3.	11
Hummuswrap met tomatentapenade.....	12
Klassieke hummus.....	13
Pikante hummus.....	14
Pindakaas kaneel hummus.	15
Pizza-hummus.	16
Quinoa-bowl met hummus en pompoenpitten.	17
Romesco-hummus.	18
Salade van biet en hummus.....	19
Wortelhummus.	21
Wrap met hummus, bietjes en feta.....	22
Zoete aardappeltoast met hummus.	23
Zwarte knoflook hummus.	24
Gebruikte afkortingen.....	25

Basisrecept - hummus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen
350 g kikkererwten (in pot)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-, extra vierge
½ tl paprikapoeder, milde
3 el sesampasta
5 el water
½ tl zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 240 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken.

Pers de halve citroen uit en snijd de knoflook fijn.

Houd 2 el kikkererwten apart (per 4 pers.). Doe de rest in een hoge beker, voeg het citroensap, de knoflook, sesampasta, het zout en het water toe en pureer met de staafmixer tot een gladde hummus.

Schep de hummus in een kom.

Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de paprikapoeder en apart gehouden kikkererwten.

Tips:

- Varieer met de smaak en de kleur: voeg voor een rode-bietenhummus 1 fijn-geraspte gekookte biet en een ½ tl gemalen komijn toe en pureer.
- Voeg voor groene hummus het sap en rasp van 1 limoen (in plaats van de citroen uit het basisrecept), 1 fijngesneden jalapeñopeper en 1 bakje fijngesneden koriander (15 g) toe en pureer.
- Lekker om te dippen met geroosterd pitabrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).

Avocado hummus.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

4 avocado
½ citroen
1060 g kikkererwten,
uit blik
4 tn knoflook
1 snf komijn
- koriander, verse
4 el olijfolie
- paprikapoeder
- peper
8 el tahin
- zout

Bereiding.

*Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado.
De avocado maakt deze hummus heerlijk
romig!*

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.
Snijd de avocado doormidden en verwijder het
vruchtvlees van de schil.
Doe alle ingrediënten voor de hummus (behalve
de koriander en paprikapoeder) in een
keukenmachine of blender.
Blend het geheel tot een gladde hummus.
Maak het af met wat verse koriander en
paprikapoeder.

Tips:

Serveer de avocado hummus met pitabrood.
Verwijder voor een extra romige hummus de
velletjes van de kikkererwten. Duurt wel even
wat langer maar maakt hem wel extra romig.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aubergine-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita, in
repen
½ citroen, sap van
- dukkah, naar smaak
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst 1 tl
komijnpoeder (djinten)
8 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm, gedroogde

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Hummus maken van aubergine is een uitstekend idee. De aubergine leent zich hier namelijk perfect voor! Lekker, gezond en ook nog eens makkelijk om te maken.

Verhit 4 el olijfolie.
Bak de aubergine ca. 5 min. op een middelhoge
vuur.
Voeg de tijm en 4 el water toe en bak het nog 5
min. verder.
Maal intussen de kikkererwten fijn met de
tahin, de knoflook, het citroensap, de
komijnpoeder, de cayennepeper en 4 el
olijfolie.
Voeg de aubergine toe en pureer het tot een
grove hummus.
Schep de hummus in een kom en bestrooi het
met dukkah.
Serveer de hummus met de pitabroodjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bieten-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Deen,
EatPureLove

Ingrediënten

1 biet (of 2 kleine),
gekookte, grof gehakte
½ citroen, sap van
(- dille, fijngehakte)
400 g erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, cayenne-
(- pistachenoten, grof
gehakte)
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Lekker op een wrap, als dip bij de borrel of op brood: hummus van bieten.

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper en de olijfolie met een staafmixer of in de keukenmachine..
Maal de bieten erdoor.
Schep de hummus in een kom en garneer ze met de pistachenoten en/of dille.

Tip:

Serveer ook eens met wat geitenkaas en/of verse koriander als topping.

Bonen-hummus.



**Menugang: Bijgerecht,
hapje**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

1 bl bonen, kidney-,
uitgelekt
1 zk chips, tortilla-
2 tn knoflook,
uitgeperst
½ el koriander, fijn-
gehakt
1 zk kruiden, taco-
½ limoen, sap van
4 el olie, zonnebloem-
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

7

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Gezonder

Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-
300 g groenten,
gemengde (bijv.
aubergine, courgette,
rode paprika, gele
paprika en uien)
- olie, olijf-
50 g pesto, groene
150 g hummus
40 g rucola
25 g Grana Padano,
geraspte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.
Laat de groenten afkoelen.
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.
Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.
Leg de bovenkant er weer op.

Product info:

Grana Padano is een harde Italiaanse kaas. De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povalakte. Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.

Falafel-tosti met hummus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Deen

Ingrediënten

2 el baba ganoush
3 bal falafel
2 el hummus
1 Italiaanse bol
2 pl kaas, rook- of
cheddar-
3 el olie, zonnebloem-
1/2 paprika, geroosterde,
in reepjes
2 el pesto, rode

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie en bak hierin de falafelballetjes ca. 6 min.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de Italiaanse bol open en pluk het meeste broodkruim eruit.
Rooster de bol ca. 5 min. in de oven.
Neem het brood uit de oven.
Besmeer 1 kant met de baba ganoush (auberginespread) en de andere kant met de pesto.
Leg daarop de falafel en vervolgens de paprikareepjes.
Beleg de bol met de rookkaas of cheddar.
Zet het deel met de falafel ca. 3 min. onder de ovengrill (tot de kaas is gesmolten).
Verdun de hummus met 1-2 el water.
Haal het broodje uit de oven, leg het kapje erop en serveer met de hummus als dipsaus.

Tip:

Met een groene salade erbij wordt deze tosti een complete maaltijd.



Bereidingstijd: 28
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groene pannenkoeken met hummus en wortel.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

30 g boter, room-,
ongezouten
3 eieren, middelgrote
200 g hummus, naturel
½ komkommer
100 g meel, tarwe-,
volkoren
375 ml melk, halfvolle
200 spinazie, verse
150 g wortel, julienne

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Kluts de eieren in een hoge kom.
Voeg de melk, spinazie en het meel toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een glad
beslag.
Snijd de halve komkommer in de lengte
doormidden en verwijder met een theelepeltje de
zaadlijsten.
Snijd de komkommerhelften in de lengte in
dunne reepjes.
Verhit een klontje boter in de koekenpan en
schep er een soeplepel beslag in.
Draai de pan rond, zodat de hele bodem bedekt
is.
Bak de pannenkoek 2 min. op middelhoog vuur
tot de bovenkant droog is.
Draai de pannenkoek om en bak nog 1 min.
Herhaal dit met de rest van het beslag (je haalt
ca. 4 pannenkoeken uit dit beslag).
Besmeer de pannenkoeken met de hummus en
beleg het midden met de wortel en de
komkommerrepen.
Rol de pannenkoeken stevig op en snijd ze
overdwars doormidden.

Tip:

Je kunt de pannenkoeken 3 uur van tevoren
maken. Verpak ze in een vershoudbakje, met
bakpapier ertussen tegen het plakken.

Hummus 3.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
350 g erwten, kikker-,
gare
4 tn knoflook
 $\frac{3}{4}$ tl komijnpoeder
1 dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 dl tahini
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een
keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.
Breng het op smaak met zout en
cayennepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer deze hummus op een plat bord en
bestrooi het met paprikapoeder.

Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of
warm pitabrood.

Hummuswrap met tomatentapenade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: Vegan Challenge

Ingrediënten

- hummus, naar keuze
- olie, olijf-, extra vierge
1 hv peterselie, krul-,
verse
¼ krp sla
1 pt tomaten, zon-
gedroogde, op olie (ca.
230 g uitgelekt)
2-3 wraps

- evt. andere rauwkost
naar keuze

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze wrap is makkelijk mee te nemen naar je werk of naar school, en is een welkome afwisseling van die bruine boterham!

Giet de tomaten af en doe ze samen met de peterselie in de keukenmachine.

Laat deze draaien tot er een tapenade is ontstaan (dat mag nog vrij grof zijn).

Voeg een scheutje olijfolie (of water, voor een magere versie) toe als de tapenade te droog is.

Besmeer de wraps met flink wat hummus en schep hier per wrap ongeveer 3 el tapenade over.

Beleg ze met de sla en eventuele andere rauwkost en rol de wrap op.

Tip:

Voeg eens wat geroosterde pijnboompitten toe (die kan je gewoon even in een droge koekenpan bakken totdat ze lichtbruin kleuren en gaan geuren).

Klassieke hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el olie, olijf- of
zonnebloem
1 tl paprikapoeder
1 tl sesamzaad,
geroosterd
1 el tahin

Bereiding.

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, de citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper, de olijf- of zonnebloemolie en 2-4 el water met een keukenmachine of staafmixer. Schep de hummus in een kom en bestrooi die met het geroosterd sesamzaad.

Tip:

Lekker met rauwkost.

13

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pikante hummus.



**Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya 's Kitchen

Ingrediënten

60 ml aquafaba
240 g erwten, kikker-
1 tn knoflook
1½ tl komijnpoeder
1½ paprika,
geroosterde (uit pot)
2 tl sriracha
2 el tahini, vloeibare
1 snf zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409,9
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,1 g
w/v onverzadigd: 1,9 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Giet de kikkererwten af, maar vang het vocht (aquafaba) op.
Doe alle ingrediënten in een blender (of keukenmachine of staafmixer).
Maal alles tot de hummus de gewenste textuur heeft.
Proef en voeg eventueel meer sriracha en versgemalen peper en/of zout toe.
Als je de hummus nog wat smeuïger wil hebben kun je nog wat aquafaba toevoegen.

Pindakaas kaneel hummus.



Menugang: Bij-,
nagerecht, hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

1 bl erwten, kikker-
2-3 el kaas, pinda-
½ tl kaneel
(- melk, kokos-)
2-4 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Giet de kikkererwten af en spoel ze goed onder de koude kraan.

Voeg alle ingrediënten toe aan je blender en laat hem draaien.

Afhankelijk van jouw type blender ben je met een minuutje klaar.

Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als je het niet smeuïg genoeg vindt.

Als jouw blender geen dikke substanties aankan, dan is het ook mogelijk om een keukenmachine of staafmixer te gebruiken. Je hebt dan wel meer tijd nodig om dezelfde romige structuur te krijgen.

Tip:

Gebruik de hummus als dip voor fruit of bleekselderij, smeer het op een boterham of toastje of voeg een flinke lepel toe aan je 'overnight oats'.

Pizza-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

- basilicum, om te
garneren
½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
20 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
1 tl oregano, gedroogde
20 soepstengels, kleine
(bijv. Grissini)
1 el tahin
4 tomaatjes, zon-
gedroogde, fijngehakt

Bereiding.

*Een lekkere borreldip voor de kinderen:
hummus met pizzasmaak! Serveer de dip met
kleine soepstengels en smullen maar.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de
knoflook, de zongedroogde tomaten, 2 el olie
van de tomaten, het citroensap, de oregano, de
komijnpoeder, de cayennepeper, de
Parmezaanse kaas en 2-4 el water.
Schep de hummus in een kom en garneer die
met basilicum.

Serveer de hummus met kleine soepstengels.

16

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Quinoa-bowl met hummus en pompoenpitten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl citroensap, om te besprenkelen
50 g feta, verbrokkeld
2 el hummus
5 g munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 el pompoenpitten
75 g quinoa
50 g sla, veld-
75 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd

Bereiding.

Rooster de pompoenpitten in een droge, hete koekenpan.
Bereid de quinoa.
Giet de quinoa af en meng deze met de munt, 1 el olijfolie en citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
Schep de quinoa in een kom en verdeel de hummus, tomaatjes, feta en sla erover.
Bestrooi met de pompoenpitten en besprenkel met extra olijfolie en citroensap naar smaak.

Tip:

Deze bowl is ook lekker met couscous.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 735
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 11 g
Groente: 125 g
Zout: 1,4 g

Romesco-hummus.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen, LideyLikes.com, MeAndTheMoose.com

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
½ tl cayennepeper
1 zk chips, tortilla-
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-, uitgelekt
1 el hazelnoten, geroosterde
2 tn knoflook, uitgeperst
1 tl komijnpoeder (djinten)
- koriander, om te garneren
4 el olie, olijf- of zonnebloem-
2 paprika's, geroosterde
1 tl paprikapoeder
1 el tahin

Bereiding.

Hummus is de ideale dip voor brood, verse groente of tortillachips. Probeer deze Romesco-hummus van geroosterde paprika's en hazelnoten eens! Weer eens wat anders dan de klassieke hummus.

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper, de olijf- of zonnebloemolie en 2-4 el water met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de balsamico en de geroosterde paprika's toe en pureer het geheel zo glad mogelijk. Schep de hummus in een kom en bestrooi die met fijngehakte geroosterde hazelnoten en koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van biet en hummus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Merkelbach

Ingrediënten

- azijn, cider-
2 bieten, chioggia,
gekookte
2 bieten, crapaudine,
gekookte
2 bieten, gekookte
2 bieten, gele, gekookte
2 sn brood
- brood, zuurdesem-
1 citroen
- citroen
- erwten, kikker-,
gekookte
- hazelnoot
2 tn knoflook
- komijn, gemalen
- olie, olijf-
2 dl olie, zonnebloem-

Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaars de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
- peterselie, fijngehakte
1 tk rozemarijn
1 sinaasappel
- sla, bietenblad-
- sla, bull's blood-
1 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wortelhummus.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
½ citroen, sap van
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)
4 el olie, olijf-
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm
2-4 el water
(1 tl za'atar)

Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.

Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.

Maal er de wortel door tot een gladde hummus/ Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Wrap met hummus, bietjes en feta.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,
in plakjes
200 g feta, verbrokkeld
200 g hummus
1½ bs munt, fijngehakt
75 g rucola
3 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
8 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrokkelde feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

Zoete aardappeltoast met hummus.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
50 g granaatappelpitjes
200 g hummus naturel
5 g koriander
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper
125 g tomaatjes, snack-
- zout

- bakkwastje
- grillpan

Bereiding.

Schil de zoete aardappel en snijd ze in de breedte in dunne plakken (ca. 20 stuks). Kwast ze aan beide zijden in met de olie, bestrooi ze met een beetje oregano en breng ze op smaak met peper en zout. Verhit de grillpan en rooster de plakken zoete aardappel ca. 5 min. (keer ze halverwege). Laat de zoete aardappeltoast afkoelen en bestrijk ze met de hummus. Snijd de snacktomaatjes in plakjes en leg ze in afwisselende kleuren op de toast. Bestrooi ze met granaatappelpitjes en garneer ze met blaadjes koriander.

23

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 61 g
Zout: 0,3 g

Zwarte knoflook hummus.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goodie
Godmother

Ingrediënten

2 el citroensap
1 blk erwten, kikker-,
uitgelekt en schoon
gespoeld
3-5 tn knoflook, zwarte
¼ tl komijnpoeder
2-3 el olie, olijf-
2 el tahin
½ tl zout

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender of foodprocessor en mix het tot een glad geheel. Schraap het zo nu en dan van de kant, als nodig.

Breng eventueel op smaak.

Voor het beste resultaat zet je de hummus 4 uren in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen mengen.

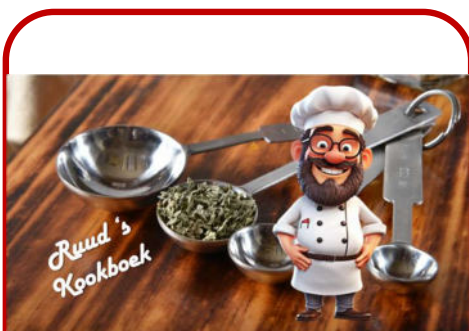
Tips:

Lekker op brood en toast.

24

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­reidings­tijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24