

Ingrediënten en Recept

Vidorecept



Meliz Cooks

Bron

17/10/2023



<https://www.facebook.com/reel/347624271161633>

Info Martine Lycke

17/10/2023

Bakpapier op een oventray leggen

Bloemkool in roosjes

Goed gedroogde kikkererwten naar believen,
de rest is voor de humus

Aardappel geschild en in stukjes snijden

Maïzena, ongeveer 1 el gebruikt

Olijfolie

Komijn

Paprika

Oregano

Lookpoeder

Sumak

Sesamzaadjes

Zwarte peper

Zout

Alles goed mengen en op baktray uitspreiden

Oven 180°C – 30 tal minuten

Ondertussen de humus maken:

In mixer:

Rest van de kikkererwten

Flink wat yoghurt

Citroensap

Tahin

Look-gemberpasta

Olijfolie

Goed mixen tot gewenste consistentie,
eventueel nog wat yoghurt toevoegen als niet smeugig genoeg is

Ook nog wat hamblokjes onder de groenten gemengd als ze uit de oven kwamen

Ook nog verstaan: pulvedere of zoiets bij de kruiden, wat is het is ???

Fotos

