

Pompoen hummus met komijnzaad

Ingrediënten:

- 230 g pompoenpuree (dit maak je van ongeveer een halve flespompoen



- 200 g kikkererwten, voorgekookt
- 2 teentjes knoflook
- 2 el **tahin**(sesampasta)
- sap van 1/2 citroen
- 1/2 tl zout
- 1/2 tl komijnzaad, gemalen
- 2 el olijfolie extra vergine
- ter garnering: pompoenpitten, olijfolie en chilifakes (optioneel)

Bereidingswijze

Eerst start je met het maken van de pompoenpuree:

1. Snijd de pompoen doormidden en leg deze met de snijkanten op een met bakpapier bekleed ovenrooster.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden en bak vervolgens de pompoen goed gaar in ongeveer 30 minuten. De schil zal goed bruin kleuren, dat is niet erg.
3. Schep vervolgens met een lepel het zachte oranje vruchtvlees uit de schil en pureer dit fijn.

Vervolg bereidingswijze hummus:

4. Weeg de pompoenpuree af.
5. Meng de pompoenpuree met de andere ingrediënten en pureer het met een keukenmachine of staafmixer, net zolang totdat het een gladde puree is.

6. Voeg naar wens nog een beetje water of wat extra olijfolie toe, totdat de pompoen hummus de gewenste substantie heeft.

Ik serveerde de hummus met wat pompoenpitten, een lepeltje olijfolie en een klein snufje chiliflakes.

Je kunt de hummus goed luchtdicht verpakt een klein weekje bewaren in de koelkast.