

Hummus på bondbönor

Hummus är ett gott pålägg istället för smör. Den kan även användas som sås till tacos, biffar eller andra varmrätter.



3 dl förvällda bondbönor (färska eller frysta gröna, inte torkade)
1-2 klyftor vitlök, pressade
1 msk b-jästblandning (se särskilt recept)
0,5 msk citronsaft
olja, exempelvis raps eller oliv
salt

Lägg bondbönor, vitlök, citronsaft och b-jästblandning i mixerskål tillsammans med 0,5 dl olja. Mixa till en lagom jämn röra (en del vill inte ha den helt jämn utan litet "chunky"). Tillsätt litet olja i taget tills konsistensen är lagom tjock. Smaka av med salt. Förvaras i kylskåp i burk med lock. Täck ytan med ett litet lager olja så inte luften kommer åt att oxidera hummusen och ge den en brun-tråkig färg. Oljan hindrar även mögelsvampar att komma åt och förlänger således hållbarheten.

Suzanne Gundler