

ZOETE AARDAPPELHUMMUS



20 min bereidingstijd + afkoelen

Ingrediënten (10 personen):

- 675 gram Aviko Zoete Aardappelblokjes
- 150 g kikkererwten (uit blik)
- 2½ tl gemalen komijn
- 2½ teentje knoflook
- 5 el tahini (sesampasta)
- Olijfolie extra vierge
- 2½ tl geroosterd wit en/of zwart sesamzaad
- 1½ tl chilivlokken
- 2½ takje munt

Zoete aardappelhummus

Bereiding:

1. Kook de zoete aardappelblokjes 10 minuten. Giet af en vang het kookvocht op. Laat de aardappelblokjes afkoelen tot kamertemperatuur.
2. Doe de aardappelblokjes met de kikkererwten, de komijn, de knoflook en de tahini in de keukenmachine of blender. Voeg 8-10 eetlepels van het opgevangen kookvocht toe en pureer tot een gladde, smeuïge massa. Breng op smaak met zout en peper.
3. Schep de hummus in een schaaltje en schenk er royaal extra vierge olijfolie over. Bestrooi met het sesamzaad, de chilivlokken en wat blaadjes munt.
4. Hummus doet het altijd goed bij de borrel, zeker wanneer een deel van de kikkererwten is vervangen door zoete aardappelblokjes voor een extra zoete smaak. Serveer met ovenwarm Turks brood om te dippen.

Voedingswaarden per persoon

- 200 kcal
- 13 g vet waarvan 2 g verzadigd
- 16 g koolhydraten
- 3 g eiwit
- 4 g vezels
- 0,9 g zout



Je kunt zoveel meer met Aviko