



Hummus van bloemkool

Voor 3 personen



Wat stop je erin?

- 250 g bloemkool, in roosjes
- 2 teentjes knoflook, ongepeld
- 1 el [olijfolie](#) (extra vierge en laag in oliezuur) voor het roosteren en 2 el extra
- Zwarte peper en [Himalayazout](#)
- 2 el (ong. 50 g) tahini (sesampasta), liefst zelf gemaakt. Zie voor recept bij de tips onderaan.
- 1-2 el citroensap
- ½ tl komijnzaad, gemalen
- Garnering: gerookt paprikapoeder en wat takjes peterselie

Hoe maak je het klaar?

- Leg de bloemkoolroosjes met de knoflookteentjes (ongepeld) op een bakplaat of in een ovenschotel en meng peper, zout en 1 el olijfolie erdoorheen.
- Rooster de bloemkool gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden.
- Laat het afkoelen. Haal de knoflook ertussenuit en pel de knoflook.
- Doe de bloemkool en knoflook samen met de rest van de ingrediënten in een sterke blender of mengbeker van staafmixer (of hakmolen) en maal door totdat het een egale massa is.
- Als het niet smeugig genoeg is, voeg dan nog wat olijfolie toe.
- Proef of je het op smaak vindt; voeg anders nog wat van de ingrediënten toe.
- Doe de hummus in een mooi schaaltje en garneer met wat paprikapoeder en peterselie.

Voedingswaarde p.p.

- 1/3 portie Gezonde Groenten
- 1 portie Veilige Vetten
- 1 portie Reinigende Vezels



Tip

- Voor een flinke pot **tahin**: 180 g [sesamzaad](#) (licht geroosterd), 125 ml [olijfolie](#) (extra vierge en laag in oliezuur), ¼ tl [Himalayazout](#) en het sap van ½ limoen.
- Heerlijk op een Eetlijn-boterham of boekweitcracker bij een kop soep.
- Ook lekker bij een salade.

EetLijn Smakelijk