

# RØDBEDEHUMMUS



## DU SKAL BRUGE:

- 200 g rødbeder
- 1 dåse forkogte kikærter (drænet vægt 240 g)
- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. tahin
- Saften af ½-1 citron
- ½ tsk. stødt spidskommen
- ½ tsk. stødt koriander
- 2 tsk. tørret ramsløg
- ½ tsk. salt
- Evt. lidt vand

### Pynt

- 1 lille rødbede, skrællet og groftrevet
- Frisk koriander

Rødbedehummus - fantastisk farve og smag.

En nem og lækker opskrift på hummus med rødbede, der kan bruges som dip til diverse snacks eller som pålæg på nybagt brød.

## MADLAVNING

## MED ANJA

## 1 LILLE SKÅL



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Skræl rødbederne og skær dem i mindre stykker.

Kog rødbederne møre i letsaltet vand og lad dem køle af.

Kom rødbeder og de øvrige ingredienser i en foodprocessor, og blend det godt sammen til en glat og ensartet masse.

Tilsæt evt. vand for en tyndere konsistens.

Har du ikke en foodprocessor, kan du bruge en stavblender i stedet for.

Smag til og pynt hummussen med revet rødbede og frisk koriander.