

Geroosterde paprika hummus / Roasted pepper hummus



De boodschappen

3 rode puntparika's

1 theelepel olijfolie

½ theelepel gemalen koriander

1 blik kikkererwten van 400 gram

½ citroen, rasp en sap

½ theelepel zeezout

1 rood chili pepertje

1 klein rood uitje

1 theelepel gemalen komijn

½ teentje knoflook, geplet

1 eetlepel pomgranaat melasse (optioneel)

versgemalen zwarte peper, naar smaak

Zo maak je geroosterde paprika-hummus

Verwarm de grill voor op de hoogste stand en bedek een grillpan of bakplaat met aluminiumfolie.

Snij paprikas en peper in lengte-richting door de helft en verwijder zaad en lijsten.

Leg pepertje en paprikas met de snijkant onder op folie en zet ze onder de grill.

Grill de paprika in 10-15 minuten zwart geblakerd, pepertje 5 minuten.

Neem de peper en de paprika's als ze klaar zijn met een tang uit de oven.

Leg ze in een schaal strak afgesloten met plastic folie en de stoom maakt het vel los.

Hak intussen het uitje fijn, bak ui met koriander en komijn zacht in de olijfolie.

Was de erwten, laat ze uitlekken en rasp en pers de ½ citroen.

Doe de erwten, ui met kruiden, citroen en knoflook in de blender met 2 eetlepels water.

Het geblakerde vel is nu gemakkelijk van de paprika af te pellen.

Doe de gepelde paprika's en pepertje ook in de blender.

Voeg zout&peper toe en blend alles tot een niet al te gladde hummus.

Garneer de hummus met verse granaatappel pitjes.

Geroosterde paprika hummus / Roasted pepper hummus



Shopping list

3 red peppers	1 red chilli pepper
1 teaspoon olive oil	1 small, red onion
½ teaspoon coriander	1 teaspoon ground cumin
1 can of chickpeas, (400g)	½ clove of garlic, crushed
½ unwaxed lemon, zest en juice	1 teaspoon pomegranate molasses (optional)
½ teaspoon sea salt	freshly ground black pepper to taste

How to make roasted paprika hummus

Preheat the grill to its hottest setting and line a grill pan or baking tray with aluminum foil.

Cut peppers and chilli length wise in half, remove seed and lists.

Place chilli and peppers cut side down on the foil, place them under the grill.

Grill the peppers in 10-15 minutes black skinned, the chilli in 5 minutes.

Remove the chilli and the peppers when done with tongs from the oven.

Place them in a bowl tightly covered with cling film, then the steam will loosen the skin.

Meanwhile chop the onion finely, bake onion & spices soft in olive oil.

Wash and drain the chickpeas then zest and juice the ½ lemon.

Put peas, onion with spices, lemon and garlic in the blender, add 2 tablespoons water.

The scorched skin of the peppers peels off easily now.

Add the peppers and chilli to the blender too.

Add salt & pepper then blend everything into a - not too - smooth hummus.

Garnish the hummus with fresh pomegranate pips.