

Rugbrød med hummus og agurk

Du kan lave hummus til et par dage – eller du kan købe en god, færdig hummus. Denne er simpel og ret-så-klassisk og det perfekte nemme pålæg!



Bedøm opskrift



30 min

Mar – Okt

Dagligt grønt

Vegetar

Lav på laktose

Ingredienser

2 personer

Hummus

1 dåse kikærter

½ fed hvidløg

1 tsk spidskommen

1.5 tsk tahin

2 citroner, saften heraf

½ dl olivenolie

3 spsk vand

salt

Desuden

4 skiver rugbrød

½ agurk

Opskrift og styling: Louisa Lorang

Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Blend kikærter med hvidløg, spidskommen, tahini og olivenolie.
- 2 Spæd med koldt vand, til den er glat.
- 3 Smag til med salt og evt. mere citron, spidskommen og/eller tahini.
- 4 Madder:
- 5 Smør 4 skiver rugbrød med hummus, top med tynde skiver af agurk og servér straks eller klap sammen.
- 6 Pak dem i madpakken, servér dem med det samme eller pak dem som snack til en lang skoledag.



Tip

Husk også at bruge hummus som dip til masser af skønne grøntsager.

