



Vegetarische wortelspread

Ingrediënten

- 100 gram wortels
- 100 gram gare kikkererwten
- sap van 1/2 citroen
- 1 eetlepel sesampasta (tahin)
- 1 eetlepel koolzaadolie
- 1/2 koffielepel gemalen komijn
- peper en zout

Bereiding

- Schraap de wortels en snij in ringetjes. Stoom ze gaar. In de microgolf stel je de oven in op 600 W gedurende 3 minuten.
- Pers de citroen.
- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een homogeen mengsel.
- Proef en kruid naar smaak bij.

Tip

Gebruik de spread als aperitiefdip met gesneden wortel- of komkommerstaafjes.

Je kan de spread enkele dagen in de koelkast bewaren. Om feeststress te vermijden kan je die dus enkele dagen voor het feest klaarmaken.

Informatie allergenen.

Dit gerecht bevat: sesamzaad