

Spreads

Bønnepålæg – fra vegetarkontakt.dk

Ingredienser
1 dåse bønner, fx kidney
1 fed hvidløg
½ dl saltede peanuts
3 spsk. olivenolie
salt, peber, cayennepeber
1-2 spsk. vand

Humus – Inspiration: Valdemarsro.dk

Ingredienser
1 dåse kikærter (eller 240 gr. kogte)
1-2 fed hvidløg
3 spsk. olivenolie
saften af 1 citron (evt. mindre – smag til!)
1 tsk. stødt spidskommen
1 spsk. tahin
½ tsk. cayennepeber
flagesalt
sort friskkværnet peber
Evt. 1 knivspids karry
3 spsk. koldt vand

Rødbedespread – Inspiration: Valdemarsro.dk

Ingredienser
175 g. kogte rødbeder
200 g. kogte butter beans
2 spsk. vand
2 spsk. olivenolie
salt og peber
1 fed hvidløg
ca. 1 cm frisk, fintrevet peberrod el. ¼ bønne
Evt. lidt friskpresset citronsaft

Velbekomme!

Fremgangsmåde bønnepålæg

Det hele proppes i foodprocessoren og blandes grundigt sammen.

Opbevares på køl.

Tip:

- Variér med forskellige krydderier

Fremgangsmåde Humus

Kikærter fra dåse skylles grundigt – aquafaba'en tages fra til fx mayo. Hvis du bruger tørrede kikærter, skal de først iblødsættes og koges.

Blend alle ingredienser grundigt sammen. Tilsæt evt. lidt ekstra koldt vand, hvis konsistensen ønskes mere cremet. Humus må endelig ikke blive tør.

Smag til med citron, salt, evt. mere olie og evt. en lille knivspids karry.

Tip:

- Variér med karry, koriander og paprika

Fremgangsmåde Rødbedespread

Kom alle ingredienser i foodprocessoren og bland det til en ensartet masse. Smag til med salt, peber og evt. mere peberrod.

Tip:

- Smagen af peberrod aftager lidt efter et par dage i køleskabet; så kan du blande mere i
- Kan bruges som smørepålæg, fyld i pita/wraps og som dip til grøntsager

