

ZOETE AARDAPPELHUMMUS

- 300 gram zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt
- sap van halve citroen
- 2 eetlepels tahin (te koop in de biowinkel)
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- snufje zout en peper

Werkwijze

Kook of stoom de aardappel totdat die gaar is.

Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en pureer totdat het een geheel is (en lekker romig!)

KOMKOMMER-CASHEWNOTEN SPREAD

- 1/2 komkommer
- 1/2 citroen
- 65 gr cashewnoten
- 1 el olijfolie
- zout
- peper
- 0,5 tl oregano
- 1 el verse dille (of 1 tl droge/diepvries)

Werkwijze

Rasp de komkommer boven een zeef en laat uitlekken.

Druk er met een lepel op zodat zo veel mogelijk vocht uit de komkommer is geperst.

Het komkommersap hoeft je niet weg te gooien, drink het op met een beetje peper en zout, gebruik het in een soep,...

Doe de uitgeperste komkommer in een blender en voeg de rest van de ingrediënten toe.

Mix tot je een smeugige massa hebt.

GUACAMOLE

- 3 rijpe avocado's
- 1 rode ajuin
- ½ uitgeperste citroen
- Tabasco
- 1 tl komijnpoeder
- zout

Werkwijze

Plet het avocadovruchtvlees.

Meng met de ui, tabasco (naar eigen smaak), citroensap, komijnpoeder en zout.

ERWTENSREAD

- 150 g (diepvries) erwten
- 100 g gegrilde pijnboompitten
- 40 g Parmezaanse kaas
- 100 ml olijfolie, naargelang de gewenste consistentie
- peper
- zout
- enkele muntblaadjes

Werkwijze

Kook de erwten gaar en laat ze afkoelen.

Mix alle ingrediënten. Als de spread nog te vast is, voeg je eventueel wat extra olijfolie toe.

Kruid met peper en zout.

RODE BIETENSREAD

- 2 rode bieten (voorgekookt)
- 100 gr cottage cheese
- Balsamico
- Honing (optioneel)

Werkwijze

Mix alles samen. Kruid met peper en zout.

Houd je niet van de rode bieten smaak, voeg een beetje honing toe!