

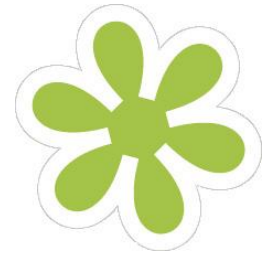
# Humus

1 dåse kikærter i saltlage.  
½ bundt bredbladet persille  
God koldpresset olivenolie.  
Salt og peber.

Kikærterne hældes i en sigte og skylles.  
Kom kikærterne og skyllet persille i en foodproceser, hæld ca. ½ dl olivenolie ved og start.  
Lad det køre til ærterne er helt blendet, hvis humusen er for tør, kan der tilsættes mere olivenolie, alt efter behag.  
Smag til med salt og peber.  
Humusen hældes i en skål og er klar til servering!

Når det opbevares i køleskabet kan det holde sig ca. 4 dage.

Velbekomme  
*Helle Juul*



Humusen kan spises som mellemmåltid, sammen med agurk, gulerod, og bladselleri skåret i stave.

Det kan også bruges som pålæg på rugbrød, eller i en sandwich, men en skive tomat.

