

Hummusdipp med sojasås

Total tid **10 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
833 kJ / 199 kcal

Fett: **14,3 g** Protein: **4,4 g**
Kolhydrater: **11,3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1 vitlöksklyfta
2 msk tahini (eller rostade
sesamfrön)
200 g (kokta) kikärter (konserv)
8 msk kokväska eller vätska
från burken med kikärter
4 msk olivolja
2 msk citronsaft
5,5 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 msk strösocker
1 tsk paprikapulver
Efter tycke och smak 1
tsk kummin

Till garnering:

olivolja
Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
koriander
paprikapulver

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och halvera vitlöken, ta bort grodden i mitten
och grovhacka vitlöken.

Steg 2

Puréea den tillsammans med de andra
ingredienserna i en mixer.

Steg 3

Droppa olivolja och sojasås över dippsåsen före
serveringen, strö över koriander och paprika och
servera.