

Soijakastikkeella maustettu hummusdippi

kokonaisaika **10 min** 10 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
833 kJ / 199 kcal

Rasva: **14,3 g** Proteiini: **4,4 g**
Hiilihydraatit: **11,3 g**

AINEKSET

4 annosta

1 valkosipulinkynsi
2 rkl tahinia (tai paahdettuja
seesaminsiemeniä)
200 g (keitettyjä) kikherneitä
(säilykkeenä)
8 rkl kikherneiden keitin- tai
säilykelientä
4 rkl oliiviöljyä
2 rkl sitruunamehua
5,5 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
1 rkl sokeria
1 tl paprikajauhetta
halutessasi 1 tl kuminaa

Koristeluun:

oliiviöljyä
Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
korianteria
paprikajauhetta

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori valkosipulinkynsi, poista kanta ja silppua karkeasti.

Vaihe 2

Laita silputtu valkosipuli ja kaikki muut ainekset tehosekoittimeen ja soseuta.

Vaihe 3

Pirskottele dipin päälle oliiviöljyä ja soijakastiketta, ripottele pintaan korianteria ja paprikajauhetta ja tarjoa.