



Humus van witte bonen met bietenloof

1. Dit is het meest simpele recept ooit. Stop alle ingrediënten in een keukenmachine en laat de machine draaien tot er een egale massa ontstaat. Je kunt eventueel wat olijfolie gebruiken om het wat smeugiger te maken. Met bonen uit een potje is dat meestal niet nodig, maar als je gedroogde, gewelde en vervolgens gekookte bonen gebruikt is dat wel lekker.
2. Eet dit bijvoorbeeld bij Mexicaanse gerechten, als dip voor rauwkost of als spread bij sandwiches.
3. Ter variatie kun je de witte bonen vervangen voor een potje kikkererwten.

Dit heb je nodig

- 1 klein potje witte bonen, uitgelekt en afgespoeld
- ½ rode paprika
- ½ sjalotje
- 2 teentjes knoflook
- 2 el citroensap
- 2 of 3 mooie bladeren van een rode biet
- Paar takjes peterselie
- Peper en zout
- Evt wat goede olijfolie