



# Hummus på gula ärtor

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



**Inte måste man ha kikärter till hummus – våra svenska gula ärtor går lika bra! Hummus funkar lika bra på smörgåsen, som tillbehör eller dip.**

## GÖR SÅHÄR

1. Blötlägg ärtorna i vatten över natten.
2. Koka ärtorna nästa dag, i nytt lättsaltat vatten, under lock på svag värme i ca 60 minuter.
3. Låt ärtorna svalna. Mixa sedan ärtorna i en matberedare. Blanda med resterande ingredienser och smaka av med salt och peppar.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

- 2 dl torkade gula ärtor
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk rapsolja
- 1 msk citronsaft
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk spiskummin
- Salt och peppar

### 50 portioner

- 2,5 liter torkade gula ärtor
- 12 vitlöksklyftor
- 4 dl rapsolja
- 2 dl citronsaft
- 4 msk paprikapulver
- 1 tsk spiskummin
- Salt och peppar

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

