

VECKANS FAVORITER

RÖDBETSHUMMUS

Recept för 4-6 personer
Tid: ca 1 timme
Ugn: 200 C

INGREDIENSER

600 gram rödbetor
1 dl solrosfrön
1 st citron(saften)
2 st vitlöksklyftor
1 tsk paprikapulver
0,5 tsk chilipulver
0,5 tsk havssalt/
himalayasalt
3 tsk rosmarin alt
3 kvistar rosmarin
olivolja efter tycke
och smak

Använd olivolja att ringla i
formen

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader.
Tvätta rödbetorna och
dela i mindre delar. Ringla
olivolja i botten på ugnsfast
form och lägg i de delade
rödbetorna. Rosta i ugnen
tills rödbetorna blivit
mjuka.

Torrosta solroskärnorna
i en stekpanna tills de blir
gyllene.

Lägg de färdigrostade
rödbetorna tillsammans
med de rostade
solroskärnorna i en bunke.
Tillsätt den pressade
vitlöken, paprikapulver,
chilipulver, havssalt och
rosmarin. Häll över den
nypressade citronen och
mixa allt till en röra med en
stavmixer. Tillsätt olivolja
vid behov för att göra
hummusen mer smidig.