



# Pumpkin Hummus



This pumpkin hummus is ideal for fall. It is so delicious and full of vitamins! Perfect on a sandwich, in a salad or as a dip sauce with your appetizers.

---

## PUMPKIN HUMMUS

Preparation time: 25-35 minutes + 15 minutes to cool down the pumpkin puree

### INGREDIENTS:

1/2 of butternut pumpkin, in cubes  
400 grams of chickpeas, drained and rinsed with water  
2 garlic cloves  
1/2 lemon, juiced  
1 tablespoon of tahini  
vegetable oil  
salt  
pepper

### INSTRUCTIONS:

1. Add some vegetable oil into a large pan and add the pumpkin cubes. Simmer for 20 to 30 minutes on medium heat. Add some water to prevent burning.
2. When the pumpkin is completely soft, you can turn off the heat and mash them into a pumpkin puree. Let it cool down.
3. Then add the pumpkin puree, chickpeas, garlic, lemon juice, tahini, salt and pepper into a food processor and mix until smooth.





## NOTES:

- Can be stored into an air-tight container in the refrigerator for 2 to 3 days.
  - To save time, you can prepare the pumpkin puree in advance.
- 





# Pompoenhummus



Deze pompoenhummus is ideaal voor de herfst. Het is zo lekker en zit boordevol vitamines!  
Perfect op een broodje, in een salade of als dipsaus bij je borrelhapjes.

---

## POMPOENHUMMUS

Bereidingstijd: 25-35 minuten + 15 minuten om de pompoenpuree te laten afkoelen

### INGREDIËNTEN:

1/2 butternut pompoen, in blokjes  
400 gram kikkererwten, uitgelekt en gespoeld met water  
2 teentjes knoflook  
1/2 citroen, sap  
1 eetlepel tahini  
plantaardige olie  
zout  
peper

### INSTRUCTIES:

1. Doe wat plantaardige olie in een grote pan en voeg de pompoenblokjes toe. Laat 20 tot 30 minuten sudderen op middelhoog vuur. Voeg wat water toe om aanbranden te voorkomen.
2. Als de pompoen helemaal zacht is, kun je het vuur uitzetten en er een pompoenpuree van maken. Laat het afkoelen.
3. Voeg vervolgens de pompoenpuree, kikkererwten, knoflook, citroensap, tahini, zout en peper toe aan een keukenmachine en mix tot een glad geheel.





NOTA:

- Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast gedurende 2 tot 3 dagen.
  - Om tijd te besparen, kan je de pompoenpuree reeds op voorhand maken.
- 





# Houmous au potiron



Ce houmous au potiron est idéal pour l'automne. C'est tellement délicieux et plein de vitamines!  
Parfait sur un sandwich, en salade ou comme tartinade avec vos apéritifs.

---

## HOUMOUS AU POTIRON

Temps de préparation: 25-35 minutes + 15 minutes pour refroidir la purée de potiron

### INGREDIENTS:

1/2 de potiron, en cubes  
400 grammes de pois chiches, égouttés et rincés à l'eau  
2 gousses d'ail  
1/2 citron, pressé  
1 cuillère à soupe de tahini  
huile végétale  
sel  
poivre

### INSTRUCTIONS:

1. Ajoutez de l'huile végétale dans une grande casserole et ajoutez les cubes de potiron. Laissez mijoter 20 à 30 minutes à feu moyen. Ajoutez de l'eau pour éviter de brûler.
2. Lorsque le potiron est complètement doux, vous pouvez éteindre le feu et la réduire en purée de potiron. Laissez refroidir.
3. Ajoutez ensuite la purée de potiron, les pois chiches, l'ail, le jus de citron, le tahini, le sel et le poivre dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance lisse.





## REMARQUES:

- Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.
  - Pour gagner du temps, vous pouvez préparer la purée de potiron à l'avance.
- 

