



Turmeric Curry Hummus



This turmeric curry hummus is tasty, healthy and packed with vitamins. It is a delicious dip or spread.

TURMERIC CURRY HUMMUS

Preparation time: 5 minutes

INGREDIENTS:

400 grams of chickpeas, drained and rinsed with water
2 cloves of garlic
1 tablespoon of tahini
1 tablespoon of curry powder
1 tablespoon of turmeric powder
2 tablespoons of olive oil or water
Pepper
Salt

INSTRUCTIONS:

Add all ingredients in the food processor and mix until smooth.

NOTES:

Can be stored in an air-tight container in the fridge for 2-3 day.





Kurkuma-Kerriehummus



Deze kurkuma-kerriehummus is lekker en gezond en zit boordevol vitaminen. Het is een heerlijke dip of broodbeleg.

KURKUMA-KERRIEHUMMUS

Bereidingstijd: 5 minuten

INGREDIËNTEN:

400 gram kikkererwten, uitgelekt en gespeld met water
2 teentjes knoflook
1 eetlepel tahini
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel kurkumapoeder
2 eetlepels olijfolie of water
peper
zout

INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een glad geheel.

NOTA:

Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast voor 2-3 dagen.





Houmous au Curcuma et Curry



Ce houmous au curcuma et curry est savoureux, sain et riche en vitamines. C'est une délicieuse trempette ou tartinade.

HOUMOUS AU CURCUMA ET CURRY

Temps de préparation: 5 minutes

INGREDIENTS:

400 grammes de pois chiches, égouttés et rincés à l'eau
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de tahini
1 cuillère à soupe de poudre de curry
1 cuillère à soupe de poudre de curcuma
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'eau
poivre
sel

INSTRUCTIONS:

Mettez tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance lisse.

REMARQUE:

Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2-3 jours.

