

Rödbetshummus

RÖDBETSHUMMUS

Receptet är för 4-6 personer

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 kvistar rosmarin

Efter tycke & smak olivolja

HUSGERÅD

Kniv

Ugnsform

Stekpanna

Bunke

Vitlökspress

Måttsats

Citruspress

Stavmixer

Rödbetshummus

Röbetshummus

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Tvätta rödbetorna och dela i mindre delar
- Ringla lite olivolja i botten på en ugnssäker form och lägg i rödbetorna
- Rosta i ugnen i ca 45 minuter (tills rödbetorna blivit mjuka)
- Torrosta solroskärnorna i en stekpanna på spisen tills de blir gyllene
- När rödbetorna är klara lägg de i en bunke tillsammans med de rostade solroskärnorna
- Skala och pressa ner vitlöksklyftorna
- Tillsätt paprikapulver, chilipulver, havssalt och repa ner rosmarinen
- Häll över den nypressade citronsaften
- Mixa med en stavmixer till en röra, tillsätt lite olivolja för att göra den smidig
- Nu är din Rödbetshummus klar

[Rödbetshummus 1](#) unknown

Lägg upp i en skål och servera den ljummen eller kall. Passar utmärkt till köttbiten eller som ett gott tillbehör på buffébordet.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken Bodystore.se [[shoppingcarticon](#)]