

Humusfyld/bønnedip

Lavet på basis af bønnedip mix (ærtebønner, kikærter og sortøjede bønner) som iblødsættes dagen i forvejen. Dagfen efter hældes iblødsætningsvandet ud. Må ikke bruges til kogning. Frisk vand hældes på bønnerne og de koges i 90 min med laurbærblade og fond. Blend alle ingredienser i en jævn masse. Kom evt. mere olie i, hvis dippen er for tør. Smag til med salt, peber og lime/citron. Serveres til tortilla/pandepager.