



## Hartige dips

🕒 15 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

#### Peterselie-hummusdip (vega)

🍴 Pureer 300 g kikkererwten (blik) met de blaadjes van ½ bosje platte peterselie, 1 of 2 tenen geperste knoflook, 1 el tahin, ½ tl gemalen komijn, 50 ml extra vierge olijfolie, zout en peper naar smaak. Schep in een schaal en maak af met een straaltje olijfolie en wat extra peterselieblaadjes.

🍴 *Lekker met geroosterd pitabrood en rauwkost.*

**Variatie:** vervang de kikkererwten door doperwten en de peterselie door munt.

#### Romescodip (vega)

🍴 Pureer 3 el geroosterde amandelen met 3 geroosterde rode paprika's (pot), 1 rode peper (zaden verwijderd, fijngesneden), 2 tenen knoflook, ± 100 ml extra vierge olijfolie en 1½ el rode wijnazijn. Breng op smaak met zout en peper. Zet minstens 1 uur in de koelkast om op smaak te komen.

🍴 *Lekker met bijv. mini-kipkebabs, gegrilde lamskoteletjes of gehaktballetjes.*

**Variatie:** gebruik gele paprika's en neem hazelnoten in plaats van amandelen. Schep samen in een schaal en roer voor een marmereffect.

#### Makreeldip met appel

🍴 Prak met een vork 200 g gerookte makreel- filet zonder vel grof met 125 ml crème fraîche. Schep er 1 fijngesnipperd sjalotje, 2-3 tl fijngesneden kappertjes, 1 groene appel in blokjes en 2 takjes fijngesneden dille door. Breng op smaak met zout en peper.

🍴 *Lekker met zuurdesemcroutons of spelttoast.*

**Variatie:** vervang de makreel door gerookte forel of haring.

#### Bietjespesto met basilicum (vega)

🍴 Pureer in de blender of met de staafmixer 150 g blokjes gekookte rode biet, 50 g walnoten, 2 flinke tenen knoflook en 6 el extra vierge olijfolie. Roer er een handvol geraspte Parmezaanse kaas en 5 fijn- gesneden basilicumblaadjes door en breng op smaak met zout en peper. Garneer met basilicumblaadjes.

🍴 *Lekker voor grissini, bruschetta of ciabatta.*

**Variatie:** vervang de bietjes door een handvol verse kruiden (koriander, peterselie, munt), dan heb je kruidenpesto.

Bron: [deliciousmagazine.nl](http://deliciousmagazine.nl)