

## Øvelse: Dyppelser



I har nu både kogte kikærter, nyrebønner (kidneybønner) og gule flækærter. Udover at være anvendt til gryderetter, kan alle former for bælgfrugter anvendes til at pure i form af hummus, dyppelse og smørelse og som sideret til nybagt brød eller chips. Dertil kommer, at der er en verden af muligheder for at smage dem til efter ens egne

smagsønsker, da smagen af bælgfrugter i sig selv ofte er meget mild og ikke gennemtrængende. I denne opgave skal I lave tre forskellige dyppelser, smørelser eller cremet servering baseret på de tre forskellige typer af bælgfrugter. Lad jer gerne inspirere af bælgfrugternes kulturelle oprindelse og smag til efter ønske. En god tommelfingerregel er at tilføje noget syrligt, noget fedtstof og noget krydret. Inspiration hertil kunne være:

**Syrligt:** citron, eddike, lime, yoghurt, tomat

**Fedtstof:** olivenolie, tahini, rapsolie, nødder

**Krydret:** chili, hvidløg, løg, spidskommen, koriander, persille, paprika, harissa

Skriv jeres opskrifter ned og præsentér jeres færdige retter for de andre og begrund jeres valg af tilsmagning. Giv hinanden konstruktive kommentarer, og diskutér i klassen, hvorfor eller hvorfor ikke smagen og teksturen fungerer for de enkelte retter.

Bælgfrugt	Tilsmagnings- ingredienser	Smag og tekstur	Kommentarer
Nyrebønner (Kydnebybønner)			
Gule flækærter			
Kikærter			