**Broodbeleg**

**Humus met rode biet en komijn:**

* 200 gram gare kikkererwten (indien uit blik, uitgelekt gewicht)
* 200 gram gekookte biet
* 2 theelepels komijnpoeder
* 2 eetlepels sesampasta (tahin)
* Sap van ½ citroen
* Peper en zout

 Snij de biet in stukjes. Mix de kikkererwten met de rode biet, de komijn en de sesampasta met een staafmixer of in de keukenmachine. Maak op smaak met citroensap, peper en zout.

**Kruidige wortel paté**

* 300 gram wortelen
* 1 teentje knoflook
* 50 gram zonnebloempitten
* 2 theelepels kerrie
* 1 theelepel cayennepeper
* ½ bosje koriander of peterselie
* 2 eetlepels mayonaise
* Peper en zout

Snij de wortel in stukjes, pel de knoflook en snij doormidden, rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan, snij de koriander of de peterselie fijn. Kook de wortel in ongeveer 10 minuten gaar samen met de knoflook en laat afkoelen. Mix de wortelen en de knoflook met de zonnebloempitjes met een staafmixer of in de keukenmachine. Maak op smaak met kerrie, cayennepeper en zout. Roer er tenslotte de verse kruiden en de mayonaise door.

Beide recepten (aangepast) uit: Veggie burgers, balletjes en broodbeleg van Mike Duerinck & Kristin Leybaert

**Doperwtenspread met munt**

* 400 gram diepvrieserwtjes
* 14 takjes munt
* 2 eetlepels extra vierge olijfolie van goede kwaliteit
* Sap van ½ citroen
* Peper en zout

Snij de blaadjes van de munt en de knoflook fijn. Blancheer de doperwten 2-3 minuten. Giet af en spoel na met koud water. Mix de doperwten met de knoflook, de munt en de olijfolie met een staafmixer of met de keukenmachine. Maak op smaak met het citroensap, peper en zout.

