

## Ingrediënten

\* 1 Blik artisjokkenharten \* 1,5  
kopje tuinbonen (vers of  
diepgevroren, kort gestoomd) \* 1  
tot 2 Tenen Knoflook \* 1  
Theelepel Komijn (poeder) \* Zout  
en peper \* Citroensap \* Scheutje  
Olijfolie

**Tijd:** 10-20 min.  
**Keuken:** Marokkaans  
**Smaak:** Hartig  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Artisjok-tuinbonendip

Een heerlijke dip met diverse soorten Noord-Afrikaans brood, dat ik ooit in een Afrikaans restaurant in Sydney heb gegeten en daarna zelf thuis heb uitgeprobeerd door de ingredienten te mengen die ik dacht dat er inzaten. Het resultaat kwam goed overeen met wat ze in dat restaurant gemaakt hadden. Lekker als voorgerecht of als hapje bij de wijn.

### Hulpmiddelen

Een Keukenmachine / blender of een vijzel.

### Vorbereiding

Verwijder de schil (indien vers) en het velletje van elke tuinboon, zodat je alleen het felgroene binnenste overhoudt.

### Bereidingswijze

Pers de knoflook met een knoflookknijper, pureer de tuinbonen en de artisjokken in een Blender of prak ze fijn in een vijzel. Meng deze drie ingredienten goed met de overige en dan heb je een stevige dip (niet vloeibaar als het goed is).

### Serveertips

Lekker met een plukje verse koriander en verschillende soorten knapperige stukjes brood.