

Geroosterde kikkererwten



hartige snack of bijgerecht

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- Blikje kikkererwten van 400 gram
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels tamari (sojasaus)
- 1 flinke teen knoflook

Bereiding:

1. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder stromend water en laat ze uitlekken.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Meng de kikkererwten met de olijfolie in een ruime ovenschotel (alleen de bodem bedekken) en bak ze 10 minuten in de oven.
4. Vermeng de tamari met de uitgeperste knoflook en meng dit door de gebakken kikkererwten.
5. Bak de kikkererwten nogmaals 10 minuten in de oven maar let op dat de tamari niet verbrandt.

Direct opdienen als hartige snack, bijgerecht of over een salade. Verslavend lekker!

Kikkererwten

Kikkererwten of kekers zijn peulvruchten, de plant waaraan ze groeien behoort tot de vlinderbloemachtigen, net zoals alle peulvruchten.

De naam kikkererwt heeft niets met kikkers te maken, maar is een verbastering van het Latijnse woord cicer, dat erwt betekent. Vrij vertaald heet een kikkererwt dus erwterwt.

Kikkererwten worden zeker al 8000 jaar gegeten, ze worden vooral verbouwd in subtropische gebieden, vaak in India en landen rond de Middellandse zee. Dat zie je terug in traditionele recepten met kikkererwten, ze worden vaak gebruikt als bijgerecht bij couscous of worden verwerkt als hummus of falafel.

Kikkererwten zijn erg vitaal, wanneer je ze laat ontkiemen spruiten ze al na 2 dagen. Ze groeien en bloeien tegelijkertijd, net zoals alle vlinderbloemachtigen. Een kikkererwtplant valt op door het fijn gevederde blad dat een contrast is met de grote, zware vruchten. In India wordt ook het groene blad van deze plant gegeten. De vrucht bestaat uit een korte peul met 1 tot 3 zaden.

Er bestaan kleine donkerbruine kikkererwten die vooral in India worden gebruikt en de hazelnootgrote, gele kikkererwten zoals wij die kennen.

Bereiding gedroogde kikkererwten:

- Wassen met koud water
- minstens 12 uur weken
- in vers water minimaal 1,5 uur koken (zonder zout). Check of ze goed gaar zijn.
- minimaal dezelfde tijd na wellen

Een peulvrucht moet altijd goed gaar zijn om goed te kunnen verteren.

Dit recept komt uit *Puur & Vegetarisch* van Tine Tomme (ISBN 9789490738013) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept 2026006
Hartige snack
Seizoen: hele jaar