

KIKKERERWTEN - ASIAN STYLE

Kikkererwten bevatten weinig vet en zijn een gezonde bron van energie. **Kikkererwten – Asian style** kun je, zoals gewone kikkererwten, roosteren als gezonde snack of verwerken in een salade, pasta of andere maaltijd. Je kunt er ook zelf hummus en falafel van maken.

Koken.

Weektijd: 6 - 8 uur

Kooktijd: 45 - 60 minuten

SERVEERTIP

Geroosterde kikkererwten.

Lekker als snack of over de salade of soep!

Ingrediënt:

400g gekookte **kikkererwten - Asian style**

2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven op 200° C. Bekleden een bakblik met bakpapier. Meng alle ingrediënten door elkaar en verdeel over het bakblik.

Rooster de kikkererwten 15 min in de oven. Roer het nog eens door met de lepel. Zet ze nogmaals 10 tot 15 minuten in de oven totdat ze knapperig zijn. Laat afkoelen en geniet ervan.

Kikkererwten Asian style.

Kan ook vegan

Ingrediënt:

300 gr gekookte **kikkererwten - Asian style**

400 ml kokosmelk

400 gr zoete aardappels (geschild)

1 handje cashewnoten

1 ui

2 tenen knoflook

200 gr spinazie

4 eetlepels yoghurt (plantaardig als je het Vegan wilt)

Olie om in te bakken

Bereiding:

Snijd de zoete aardappel in kleine blokjes. Kook deze ca. 5 minuten in een pan met kokend water voor en giet daarna af.

Hak de ui en knoflook. Verhit een beetje olie in een pan en bak de ui en knoflook.

Giet de kokosmelk erbij en roer door.

Voeg daarna de spinazie toe tot deze geslonken in.

Doe dan de voorgekookte zoete aardappelblokjes erbij en doe dan als laatste de kikkererwten erbij. Roer alles door elkaar en laat nog een paar minuutjes pruttelen. Voeg wat zout en peper als het nodig is.

Serveer de kikkererwten Asian style met wat yoghurt en cashewnoten.

Lekker met naan en/of (bloemkool) rijst.

