



GEROOSTERDE KIKKERERWTEN MET CHERMOULA



4 PERS. 120 MIN SALADE

INGREDIËNTEN

- theekop gedroogde kikkererwten (+/- 100 gram)
- 1 andijvie
- 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 1 laurierblad
- Chermoula kruidenmix (bijvoorbeeld Verstegen)
- 2 eetlepels olijfolie
- Zwarte peper
- (Grof zeezout)
- Voor de afwerking: Gangnam Tops



STAP 1

Week de kikkererwten in 3x de hoeveelheid water gedurende 24 uur in de koelkast.

STAP 2

Giet af en spoel onder stromend water. Breng de kikkererwten aan de kook in water (met zout), het laurierblad en de knoflookteentjes.

STAP 3

Kook zachtjes onder het deksel. Dit kan tot 2 uur duren.

STAP 4

Laat de kikkererwten afkoelen onder het kookvloeistof. Verwijder het laurierblad.

STAP 5

Giet de kikkererwten af en doe ze in een pan met 1 eetlepel olijfolie. Kruid stevig met de chermoula kruidenmix (en wat extra zeezout).

STAP 6

Roerbak de kikkererwten tot ze een lichte kleur hebben.

STAP 7

Was de andijvie en snijd ze in stukken van 4 cm.

VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

Energie	149 kcal
Vetten	6.6 gram
Koolhydraten	12.7 gram
Koolhydratenporties	1
Eiwitten	7.1 gram

STAP 8

Stoof de andijvie in 1 eetlepel olijfolie.

STAP 9

De andijvie wordt gebruik in een warme salade. Laat de andijvie dus wat krimpen, maar zorg er wel voor dat ze krokant blijft.

STAP 10

Breng op smaak met (zeezout), zwarte peper en rasp er wat citroenschil over.

STAP 11

Verdeel de lauwwarme andijvie over elk bord. Schep er de warme kikkererwten overheen. Sprenkel wat citroensap en een paar druppels olijfolie uit de pan over elke bereiding en versier met een paar takjes Gangnam Tops. Werk eventueel af met wat Chermula-poeder.



TIP VAN DE WEEK

Je kan ook al klaargemaakte en gare kikkererwten vinden in de meeste supermarkten.

Giet deze ook nog steeds goed af en spoel onder koud water.

*Berg*H*OFF*[®]

Dit recept is afkomstig uit 'Wild Cooking' van uitgeverij Lannoo

Recepten van Frank Fol, De Groentekok[®]

— *Klaar en smullen maar!*

