

Kikkererwten



Hapje

vegetarisch

4 personen

Land: Turkije

Bereidingstijd: 35 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 1 tl (gerookte) paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijnzaad
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl kurkuma
- ½ tl kardemom
- snuf zout
- 2 el olijfolie + 1 tl citroensap
- 400 gr kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakblik met bakpapier.
2. Meng alle specerijen met het zout, olijfolie en citroensap in een bak en roer hier met beleid de kikkererwten door totdat alle kikkererwten rondom een laagje met de specerijenolie hebben. Schep de kikkererwten op het bakblik en spreid ze helemaal uit zodat ze naast elkaar liggen.
3. Zet het bakblik in de oven voor circa 30 minuten. Schep iedere 10 minuten de kikkererwten even om zodat ze rondom geroosterd worden. Ze zijn klaar als ze licht knapperig zijn. Wil je ze iets zachter hebben? Zet het bakblik dan 10 minuten korter in de oven.

Tenslotte

Kikkererwten zijn peulvruchten die je zowel in gedroogde vorm als reeds gekookt (in blik of pot) kunt kopen. Ze zijn een enorme bron van eiwitten en worden daarom vaak verwerkt in vegetarische gerechten. Je bent vast bekend met het gerecht falafel? Het hoofdingrediënt hiervan is kikkererwten. Maar ook bijvoorbeeld van hummus. Zo zijn er veel gerechten waar kikkererwten in verwerkt zijn zonder dat je dat in eerste instantie ziet. Vooral in de Afrikaanse keuken worden veel kikkererwten verwerkt, maar ook in Turkije en Suriname koken ze er graag mee. En langzaamaan koken we in Nederland ook veel vaker met de kikkererwt. De gedroogde zijn het lekkerste, deze laat je een nacht weken in water voordat je ze verder verwerkt. Maar als je snel wilt koken dan zijn de kikkererwten uit blik een prima alternatief. Voor **Kikkererwten uit Suriname (Ghoegrie)** moet je 800 gram kikkererwten uit een blikje goed laten uitlekken, 4 el olie verhitten en hierin 1 kleine gesnipperde ui lichtbruin fruiten; vervolgens 6 tl tomatenpuree en de kikkererwten toevoegen en het geheel circa 3 minuten, onder voortdurend omscheppen, op laag vuur bakken. Zes takjes fijngesneden selderij vlak voor het afbakken toevoegen en met het geheel omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen. Gebruik milde rode pepersaus of als je van heet houdt Madam Janet pepersaus om in te dopen. Kan ook als hapje tussendoor! Tot slot de enige echte **Falafel** Laat 1 kg kikkererwten (géén blikerwten) in ruim water 2 dagen weken in de koelkast. Pureer de uitgelekte kikkererwten met 2 uien, gesnipperd, 5 teentjes knoflook, fijngehakt, 1 bosje peterselie, grof gehakt, 1 bosje koriander, grof gehakt, 1 groene peper, zonder zaadjes, grof gesneden, 3 eetlepels kurkuma, 3 eetlepels komijnpoeder, 2 eetlepels korianderzaad, 1½ theelepel bakpoeder en wat zout en peper in de keukenmachine tot een pasta. Proef of de falafel goed op smaak is. Verhit frituurolie in een frituurpan of wok tot 180 °C of tot een blokje brood goudbruin kleurt. Vorm met twee natte lepels bolletjes van de kikkererwtenpasta en frituur ze met 4-5 tegelijk goudbruin en knapperig. Serveer met zijdezachte hummus, komkommer en pitabroodjes. Tot slot **Kikkererwtensalade**. Week 200 gr bulgur circa 20 minuten in koud water, giet hem af en druk het teveel aan water eruit. Vermeng 2 tenen fijngesneden tenen knoflook, sap van 2 citroenen, zout, peper en 7 el olijfolie in een kom. Laat 400 ml kikkererwten hierin 10 minuten marinieren en schep de bulgur erdoor. Snijd een bosje platte peterselie en een bosje munt ragfijn en meng ze vlak voor het opdienen door de salade.