

# 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!*

Voedingswaarde per:	portie	100 gram
Kcal	110	170
Vet (g)	7/-	10/-
Eiwit (g)	5/-	8/-
Koolhydraat (g)	9	13
Natrium (mg)	430	630
Kalium (mg)	200	300
Calcium (mg)	30	45
Magnesium. (mg)	25	35
IJzer (mg)	1,4	2
Selenium (µg)	-	1
Zink (mg)	0,9	1,4
Foliumzuur (mg)	37	54
Vit. A (µg)	1	1
Vit. B1 (mg)	0,03	0,04
Vit. B2 (mg)	0,02	0,03
Vit. B3 (mg)	-	1
Vit. B6 (mg)	0,08	0,12
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	-	-
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	0,8	1,2
Voedingsvezels (g)	4	6

Plantaardig / dierlijk

### Kikkererwten

Kikkererwten (of kekers) worden veel gebruikt in het Midden-Oosten, India en de landen rond de Middellandse Zee. Het is een peulvrucht en bevat 50% koolhydraten, 20% eiwit en 5% vet.

Kikkererwten bevatten veel voedingsvezels en naast B-vitamines ook de mineralen magnesium, ijzer, kalium, calcium en zink.

Droge kikkererwten moeten minstens 12 uur worden geweekt en 1,5 uur worden gekookt en daarna nog nawellen.

Peulvruchten zijn onmisbaar in een volwaardig vegetarische menu.

Het leuke van dit gerecht is dat zelfs mensen die van peulvruchten gruwen er niet van af kunnen blijven.