

Kikkererwtkoekjes



Met Manourikaas

Ingrediënten voor circa 12 stuks:

- 4 eetlepels gare kikkererwten
- 100 gram Manourikaas
- 3 stengeluitjes, fijngehakt
- ½ bos peterselie, fijngehakt
- 1 kleine koolrabi, geschild en geraspt
- 2 theelepels venkelzaadjes
- 1 theelepel dillegroen
- Paprikapoeder
- Peper
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 4 eetlepels bloem
- 6 eetlepels melk
- Olijfolie om in te bakken

Bereiding:

1. Verwarm een droge koekenpan en rooster hierin het venkelzaad tot het lekker begint te ruiken. Af laten koelen en fijnwrijven in een vijzel.
2. Prak de kikkererwten grof met een vork.
3. Snij de Manourikaas in piepkleine blokjes.
4. Maak een beslag van het ei, bloem, melk en bakpoeder.
5. Meng alle ingrediënten door dit beslag, zout toevoegen is niet nodig de kaas is al zout genoeg.

6. Verwarm een grote koekenpan met een flinke laag olie erin.
7. Wanneer de olie warm is (mag niet walmen) met een eetlepel 4 bergjes beslag toevoegen, een beetje plat drukken en in een paar minuten aan beide kanten goudbruin bakken.
8. Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
9. Herhaal dit nog 2x.

Serveer ze als hapje warm of op kamertemperatuur.

Of als bijgerecht bij de warme maaltijd, smaakt heerlijk bij rode bietjes.

Manouri

Manouri is een van oorsprong Griekse kaas en bijproduct van de feta-productie, deze kaas wordt in het Midden-Oosten vaak gegeten.

Manouri wordt gemaakt van de wei (het vocht dat overblijft na de kaasproductie) en room van schapen- en/of geitenmelk.

Manouri lijkt uiterlijk wat op feta. Het kan gegrild en gebakken worden zonder dat het smelt.

De smaak is vrij zout en licht zuur.

In de natuurwinkel wordt deze kaas van het merk Bio-verde aangeboden.

Wanneer de kaas gemaakt is van wei en room bevat het nauwelijks eiwitten, dus ook geen lactose of caseïne.

Dit recept komt uit De Brooddoos, uitgave van www.velt.be en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1252
Bijgerecht / hapje
Seizoen: lente-herfst