

Spaanse kikkererwten



Met verse abrikozen

Ingrediënten:

- 250 gram gedroogde kikkererwten
- Stukje kombu
- 2 uien
- 1 koolrabi
- 3 flinke wortels
- 4 verse abrikozen
- Handje rozijnen
- 50 gram amandelen
- 100 gram groene olijven zonder pit
- 1 theelepel basilicum
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

Bereiding:

1. Spoel de kikkererwten af met koud water.
2. Laat ze 12 uur weken in ruim koud water.
3. Ververs het water kook ze samen met het stukje kombu in 1,5-2 uur gaar.
4. Laat de kikkererwten 1,5-2 uur op een warme plek nawellen (hooikist).
5. Verwijder de kombu.
6. Snipper de uien.
7. Schil de koolrabi en de wortels en rasp deze op een grove rasp.
8. Ontpit de abrikozen en snij ze in 8 partjes.

9. Hak de amandelen grof en rooster ze kort in een warme, droge koekenpan tot ze lekker ruiken en iets beginnen te kleuren.
10. Halveer de olijven.
11. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is olijfolie toevoegen.
12. De ui zachtjes fruiten in de warme olie tot deze doorschijnend is (niet bruin).
13. Wortel en koolrabi raspen toevoegen en even mee fruiten.
14. Paprikapoeder, basilicum, rozijnen en abrikozen toevoegen en op een laag vuur met de deksel op de pan 15 minuten laten garen. Af en toe omroeren.
15. Op smaak maken met zout.
16. Garneren met de geroosterde amandelen en groene olijven.

Serveer deze peulvruchtenschotel met zilvervliesrijst en een groene bladsalade.

Voor grote eters: een Spaanse tortilla smaakt er uitstekend bij.

Verse abrikozen

Verse abrikozen smaken het beste wanneer ze rijp van de boom komen, pas dan is hun smaak en volle aroma ontwikkeld.

De verse abrikozen die je in de zomer in Nederland kunt kopen komen meestal uit Zuid-Europa en zijn in een minder rijp stadium geoogst, omdat ze anders te kwetsbaar zijn om te vervoeren, en dat proef je.

Helaas is het seizoen voor verse abrikozen maar heel kort, ik probeer er altijd weer een lekker gerecht mee te maken. Dat hoeft niet altijd een zoet gerecht te zijn. De fris-zoete smaak kan ook in een hartig gerecht de smaak goed afronden.

Abrikozen bevatten veel bètacaroteen, het lichaam zet dat om in vitamine A. Daarnaast bevatten ze ook aardig wat ijzer en uiteraard vitamine C.

Dit recept komt uit *Koken met granen en Peulvruchten* (ISBN 9789021013114) en is bewerkt door: **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 202006
Bijgerecht
Seizoen: zomer