

Kikkererwtblokjes

Met zonnige vulling



Ingrediënten:

- 10 gedroogde tomaten op olie.
- 10 (groene) olijven zonder pit.
- 20 gram kappertjes.
- 200 gram kikkererwtmeel
- 7,5 dl. water
- 2 theelepels gedroogde peterselie
- 0,5 theelepel kurkumapoeder
- 0,5 theelepel zout
- olijfolie
- snufje gerookt-paprikapoeder



Bereiding:

1. Tomaten, olijven en kappertjes uit laten lekken en klein snijden.
2. Kikkererwtmeel zeven (voor de klontjes).
3. Water aan de kook brengen, vuur laag en beetje voor beetje het meel toevoegen en onder voortdurend roeren (garde) aan de kook brengen.
4. Tomaten, olijven, kappertjes, zout en kruiden toevoegen en 8-10 minuten al roerend (pollepel) gaar koken op een zacht vuurtje.
5. Schaal van circa 15x18 cm. met wat olijfolie invetten.
6. Kikkererwtmassa erin storten en bovenkant gladstrijken.
7. Rustig 30 minuten laten staan, daarna af laten koelen in de koelkast.
8. Kikkererwtmengsel op een plank storten en in blokjes of repen snijden.
9. Klaar om koud te serveren, maar ze worden nog lekkerder wanneer je ze op matig vuur kort bakt in olijfolie met een snufje gerookt-paprikapoeder.

Koud of warm serveren bij de warme maaltijd, op het buffet of bij een drankje.

Zongedroogde tomaten

In Nederland zijn rijpe, verse tomaten uit de koude kas uitsluitend in de zomer te koop. De rest van het jaar komen ze uit verwarmde kassen of ze worden aangevoerd uit warme landen.

Een rijpe tomaat is erg kwetsbaar, tomaten die van ver komen zijn daarom niet volledig rijp geogst.

Wanneer er geen zongerijpte tomaten aangeboden worden kies ik liever voor tomaten uit pot of blik of tomatenpuree, de tomaten die hiervoor gebruikt zijn, zijn namelijk wel rijp geogst.

Of nog beter: zongedroogde tomaten, die bevatten extra veel zonlicht en warmte.

Dit recept komt uit Schrot&Korn www.schrotundkorn.de
en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022010
Gerecht: bijgerecht of snack
Seizoen: hele jaar