

Kikkererwtensnacks



Met rozemarijn en Parmezaan

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram gare kikkererwten (of 2 blikjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels fijn geraspte Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook: geraspt of uit de knijper
- 2 theelepels droge rozemarijnnaaldjes, fijngehakt of gemalen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180-200°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Spoel de kikkererwten goed af met koud water en laat ze uitlekken.
4. Dep de kikkererwten droog met wat keukenpapier, hoe droger, hoe knapperiger het eindresultaat.
5. Vermeng olijfolie, Parmezaanse kaas, knoflook en rozemarijn.
6. Roer hier de kikkererwten door zodat ze allemaal bedekt zijn met het oliemengsel.
7. Stort de kikkererwten op de bakplaat en bak ze midden in de oven in ongeveer 30 minuten lichtbruin en knapperig.

Warm of koud een verslavend lekkere snack.

Knoflook

Knoflook is een oeroude smaakmaker in de keuken, onze huidige knoflookplanten stammen waarschijnlijk af van wilde planten die onder andere in het gebied rond de Middellandse zee voorkomen.

Een knoflookbol bestaat uit meerdere teentjes. Er bestaan vele verschillende soorten knoflook, de smaak en omvang worden daarnaast ook bepaald door het klimaat en de grond waarop de knoflook verbouwd wordt.

De smaak en geur van knoflook worden veroorzaakt door diverse zwavelverbindingen. Deze etherische oliën worden door het hele lichaam opgenomen en via de huid en de longen weer uitgescheiden, dat is soms een ongewenst effect van knoflook eten. Pas 20 uur na een maaltijd met knoflook is alle geur uit het lichaam verdwenen. Het kauwen op peterselie of koffiebonen verbetert in dat geval de adem.

De meeste geur na het eten van knoflook wordt ook verminderd wanneer die kiem uit de knoflookteen verwijderd wordt. Snij hiervoor een knoflookteen overlans doormidden en verwijder de kiem, die vaak goed zichtbaar en soms al een beetje groen is.

Hoe je dat doet en meer over medicinaal gebruik van knoflook en uiteraard meer recepten lees je in mijn weblog.