Ristede kikærter

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers. / 1 klasse

TID: 60 min.

DET SKAL DU BRUGE:

1 dåse kikærter

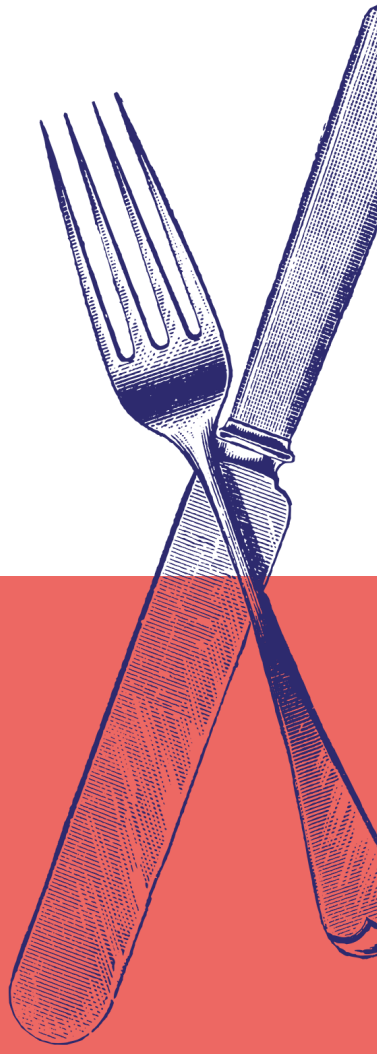
1 spsk olie, f.eks. oliven- eller rapsolie

Salt

Krydderier efter eget valg: f.eks. timian, chili, paprika eller karry. Se tips og tricks for flere ideer.

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld vandet fra kikærterne. Skyld dem i kold vand og dræn dem i en sigte.
2. Tør kikærterne godt i et viskestykke, og hæld dem op i en skål.
3. Tilsæt olie, salt og de valgte krydderier og bland det hele godt sammen.
4. Fordel kikærterne på en bradepanden og rist dem i ovnen ved 175 grader i 20-25 min, indtil de er sprøde og lækre. Vend dem et par gange undervejs.



TIPS OG TRICKS

- De ristede kikærter smager skønt som toppings på en sprød salat. Prøv at tilsætte noget sødt til salaten, f.eks. hakkede dadler, abrikoser eller andre tørrede frugter. Det søde passer godt til de kryddere kikærter.
- De sprøde kikærter passer godt som drys til en cremede suppe, f.eks. tomat eller ærtesuppe.
- Du kan erstatte kikæter med linser fra dåse eller brik. De skal have kortere tid i ovnen, da de er mindre i størrelsen.