

1. BEWAREN

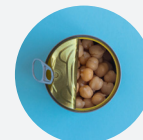


TIP! 1 jaar op droge en koele plaats

2. VOORBEREIDEN



OF



⌚ 8-12 UUR
laten weken

TIP! 1 tas kikker-
erwten 3 tassen
water

⌚ 45-60 MIN.

3. BEREIDEN



EET KOUD

TIP! Heerlijk
in salade

OF



⌚ 5-10 MIN.

TIP! Meng dit
met andere
groenten

OF



⌚ 20-30 MIN.

TIP! Met olijfolie, peper en/
of andere kruiden (paprika,
curry ...) + eet als snack

**KIKKER-
ERWTEN**

4. RESTJES?



Hummus



2
PERSONEN



15 TOT 30
MIN.

KRUIDIGE RIJST MET KIKKERERWTEN, PREI EN YOGHURT

BASISINGREDIËNTEN

- 150 g zilvervliesrijst
- 100 ml yoghurt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 g prei
- 2 tomaten
- 2 eetlepels olie
- 1 blikje kikkererwten

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de munt en knip in stukjes. Meng de munt en wat peper door de yoghurt.
3. Maak de groenten schoon. Schil en rasp de gember.
4. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in kleine stukjes en de tomaten in blokjes.

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 8 blaadjes munt
- 1 stukje gember (grootte van een duim)
- Half bosje koriander
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 eetlepel currypoeder

5. Fruit de ui en de knoflook, de komijn en de curry in de olie tot het gaat geuren.
6. Voeg de prei en de tomaten toe en stooft de groente in ongeveer 6 minuten gaar.
7. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en warm ze mee met de groenten.
8. Voeg de preicurry en de yoghurt toe bij de rijst. Knip de koriander en voeg het toe bij het geheel.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.