



Kikkererwten

(zijn dat nu reptielen of amfibieën?)



Als mama van vier jongens probeer ik regelmatig gerechten met minder (of geen) vlees te maken en met meer peulvruchten. Kwestie van onze 'voetafdruk' wat te verkleinen en naar het schijnt is het ook gezond om veel peulvruchten te eten. Helaas, kikkererwten en linzen zijn niet de meest aantrekkelijke ingrediënten voor kinderen... Dus, als ik dan toch eindelijk iets vind waarvan onze kinderen met smaak hun bord uitschrapen, dan wil ik dat graag met jullie delen!



Ingrediënten (voor 6 personen)

- 500 gram kippengehakt - 250 gram kikkererwten
- 2 ajuinen - 4 teentjes look - 1 kg paprika (mag diepvries)
- 200 gram feta (maar wij verkiezen 400 gram) - 3 blikjes tomatenpuree - peterselie - peper en zout (- Griekse pasta of rijst) (- eventueel 200 gram linzen)

Werkwijze:

Stap 1: kook de kikkererwten op voorhand. Je kan ze best zelfs een nachtje laten weken, maar dit is niet noodzakelijk. Je moet er met een aardappelmesje in kunnen prikken, dus niet volledig tot moes laten koken.

Stap 2: bak de ajuin en de look een beetje aan, voeg daarna het gehakt toe.

Stap 3: voeg de paprika erbij en laat stoven tot alles zacht is.

Stap 4: voeg daarna de kikkererwten en tomatenpuree toe, tot het een mooi geheel wordt. Kruid eventueel af met peper en zout.

Stap 5: snij de feta in blokjes en strooi over de schotel, samen met de peterselie.

Serveren doen wij met Griekse pasta (aangezien feta ook Grieks is), maar het is ook heel lekker met rijst, als je een beetje cultuurbarbaar wil zijn!

Ann Van der Flaas

het boek

uw christelijke boekhandel



hetgoedeboek.be



fb.com/hetgoedeboek

KORTRIJK

056 35 78 99
kortrijk@hetgoedeboek.be

Meensestraat 79
8500 Kortrijk

GENK

089 30 58 86
genk@hetgoedeboek.be

Vennestraat 345
3600 Genk