

Kikærter som snacks

Her er et godt alternativ til chips, hvis der skal nogle snacks på bordet. De ristede kikærter spises ligesom peanuts, og kan tilsættes smag efter behag.

Hvis du ikke kan få forkogte kikærter på dåse, kan du købe dem tørrede, men så skal de først udblødes i ca. 8 timer og koges i nyt vand i omkring 1 time.

Ingredienser:

Kikærter på dåse

Fint salt

Evt. andre krydderier (fx cayennepeber, paprika, spidskommen, gurkemeje)

Fremgangsmåde:

Kikærterne hældes i en sigte, skylles og dryppes lidt af.

Vend kikærterne i lidt olie og krydderi

Tilberedning i ovn:

Hæld kikærterne ud i en bradepande med bagepapir i bunden.

Bag kikærterne i en varm ovn ved 180°C i ca. 45-60 minutter. Kikærterne vendes nogle gange undervejs.

I actifyr:

Bag kikærterne ca. 20-30 minutter i actifyr, til de har den ønskede sprødhed.

Sprødheden afhænger af hvor længe kikærterne bages/steges. Ved kort tid fås en sprød skal og en blød midte. Ved lang tid er kikærterne sprøde hele vejen igennem, men de bliver hurtigt hårde.

