



Ristede Kikærter

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

2 personer

Ingredienser

Kikærter på dåse 400 g

2 tsk rapsolie

Krydderier til smag f.eks cayennepeber, paprika, spidskommen, gurkemeje

Tip!

Du kan også bruge tørrede kikærter. Tørrede kikærter skal tilberedes først: Først udblødes i ca. 8 timer, herefter skylles og koges kikærterne i nyt vand ca 1 time.

Fremgangsmåde

1. Kikærterne hældes i en sigte, skylles og dryppes lidt af.
2. Vend kikærterne i lidt olie og krydderi

Tilberedning i ovn:

1. Hæld kikærterne ud i en bradepande med bagepapir i bunden.
2. Bag kikærterne i en varm ovn ved 180°C i ca. 20-30 minutter. Kikærterne vendes undervejs

I actify / airfryer:

1. Bag kikærterne ca. 10-15 minutter i actify / airfryer, 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.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (202 g)
Energi	85,5 kcal	173 kcal
Protein	5 g	10 g
Kulhydrat, tilgængelig	13 g	26 g
Fedt	2 g	4g