



BEREIDINGSTIJD: 15 MIN
OVENTIJD: 30 MIN
INGREDIËNTEN GEROOSTERDE KIKKERERWTEN:

- 200 g kikkererwten (1 blik)
- 5 g gerookte paprikapoeder
- Peper en zout

INGREDIËNTEN KIPSPIESJES:

- 150 g kipfiletstukjes
- 50 g (volle) yoghurt
- 10 g garam masala kruiden
- Peper en zout

INGREDIËNTEN KOMKOMMER MET GEITENKAAS EN WALNOOT:

- 150 g vers geitenkaas
- 30 g halve walnoten
- 10 ml balsamicocrème

BORRELPLANK

KOOLHYDRAATARM

Geroosterde kikkererwten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Spoel de kikkererwten af, dep ze droog en bestrooi met het paprikapoeder, peper en zout. Verdeel de kikkererwten over het bakpapier en plaats de bakplaat vervolgens 15 minuten in de oven. Neem de bakplaat uit de oven, hussen de erwten door elkaar en rooster nog eens 5 tot 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Kipspiesjes

Marineer de kipfiletstukjes met de yoghurt en garam masala kruiden, peper en zout in een kom en laat minimaal 5 minuten marineren. Rijg de kipstukjes aan de sateprikkers. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de spiesjes in circa 7 minuten bruin en gaar. Keer ze regelmatig om.

Komkommer met geitenkaas en walnoot

Beleg de plakjes komkommer met een theelepel geitenkaas en een halve walnoot. Maak af met een druppeltje balsamicocrème.