

# Recept van de maand



Maand: oktober 2019

Jaar: 2019

## Couscous met pompoen en kikkererwten

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 flespompen
- 1 el vloeibare bak- en braadvet
- 2 el honing
- 200 g couscous
- 1 sinaasappel, schoongeboend
- 400 g kikkererwten uit blik (**zie z.o.z. voor gedroogde kikkererwten**)
- 4 el olijfolie
- 2 tl ras el hanout (bijvoorbeeld van Jonnie de Boer of Pure Specerijen van firma Verstegen)
- 75 g rozijnen

### **Voedingswaarden per portie:**

Energie	520	kcal
Eiwit	16	g
Vet	14	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	2	g
Zout	0,51	g
Kalium	550	mg
Fosfaat	220	mg
Koolhydraten	77	g

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Was de pompoen en halveer in de lengte. Verwijder de pitten en draderige binnenkant met een lepel. Laat de schil zitten. Snijd beide helften in blokjes van 1 cm.

Vet de bakplaat in met vloeibare bak & braad (of gebruik bakpapier).

Meng de pompoen met de honing en verdeel over de ingevette bakplaat. Bak de pompoen ongeveer 20 minuten in de oven tot de pompoen gaar is. Schep halverwege een keer om.

Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit.

Giet de kikkererwten af in een vergiet en spoel af met koud stromend water.

Meng de couscous met sinaasappelryasp en – sap, kikkererwten, olijfolie, ras el hanout en rozijnen.

Verdeel de pompoen over de couscous.

Dit gerecht kan warm of koud gegeten worden.

# Recept van de maand



## Kikkererwten

Kikkererwten zijn peulvruchten die o.a. rijk zijn aan eiwitten en ijzer. Om deze reden zijn kikkererwten (net als andere peulvruchten) een goede vleesvervanging.

In plaats van kikkererwten uit blik, kunt u deze ook in gedroogde vorm kopen. Voor gebruik dienen ze geweekt en gekookt te worden.

Gedroogde kikkererwten zijn smakelijker dan de kikkererwten uit blik. Ze zijn knapperiger, smaken veel nootachtiger en natuurlijk ook veel verser van smaak.

Geweekte en gekookte kikkererwten zijn maximaal 2 dagen houdbaar in de koelkast. Direct verwerken en eten is dus eigenlijk het beste. Gedroogde kikkererwten zijn wel heel lang houdbaar en kunnen dus gemakkelijk bewaard blijven.

Door het weken wordt het gewicht van kikkererwten bijna verdubbeld. Ca. 230 g gedroogde erwten leveren ongeveer 400 g gare kikkererwten op.

*Kook peulvruchten altijd zonder zout. Zout in het kookwater maakt de bonen hard en verlengt de kooktijd!*

Wanneer u geweekte en zonder zout gekookte kikkererwten gebruikt, passen deze beter in een zoutbeperkt dieet:

*100 g kikkererwten uit blik bevatten 0,4 g zout.*

*100 g geweekte en gekookte kikkererwten bevatten geen zout!*

### Bereidingswijze gedroogde kikkererwten

- Laat de kikkererwten 8-12 uur weken in ruim koud water
- Gebruik voor het weken ongeveer 3 keer zoveel water als erwten
- Laat de kikkererwten ca. 60 minuten koken
- U kunt de erwten nu gebruiken zoals vermeld in het recept

