

DECEMBER - KIKÄRTOR

Kikärtor är en av världens mest odlade baljväxter, men baljväxter räknas in i den dagliga mängden frukt och grönsaker och därför kan man tillgodoräkna sig bland annat kikärtor till de 500 grammen av frukt och grönt per dag (400 gram för barn 4-10 år). Kikärtor kallas också för garbanzoböna.

Kikärtor innehåller mycket protein och är rika på fibrer vilket är bra för vår tarmflora. De är näringsrika och innehåller mycket järn, och har även väldigt låg klimatpåverkan.

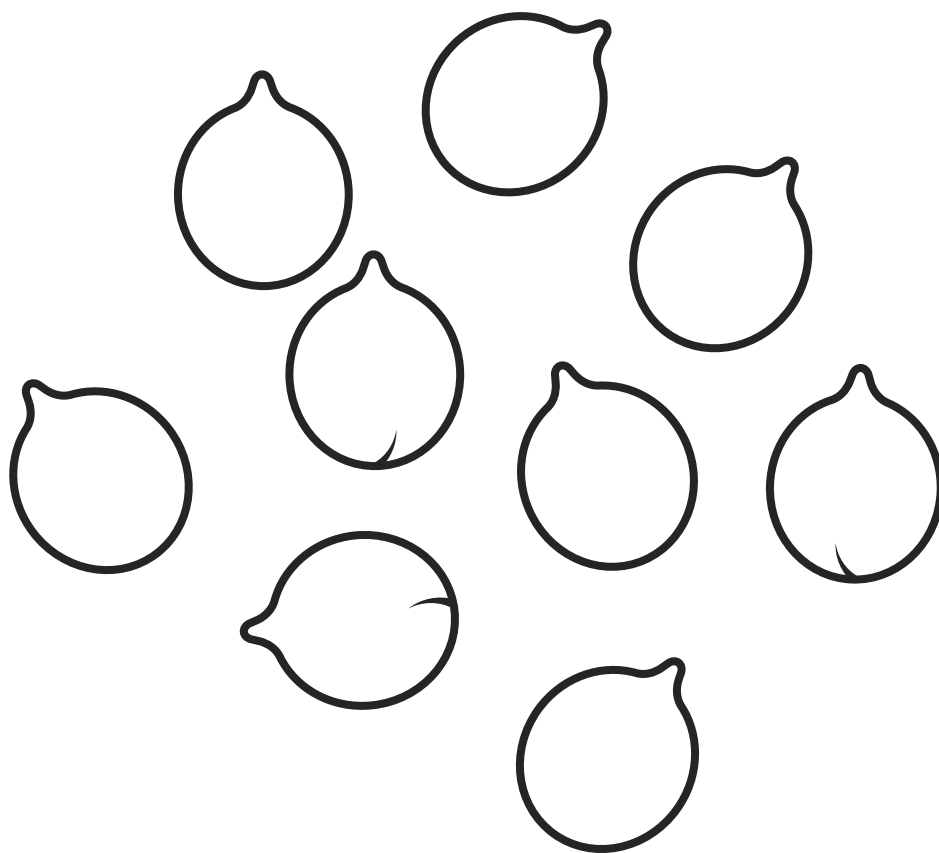
VISSTE DU ATT...

- Om du använder konserverade kikärtor kan du spara spadet och vispa det till veganska marängar!
- Kikärtor är huvudingrediensen i falafel.
- Det finns också gröna kikärtor, även om de vanligaste är vita.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Kikärtor kan gärna serveras naturella, kokta/konserverade som de är, eller rostas med en välbekant krydda och serveras som plock eller topping till en soppa. Kikärtor kan också mixas och blandas i bröddegen för att göra brödet mer näringsrikt och mättande. Samma sak gäller soppor. De passar prima att mixa ner i krämiga soppor, till exempel i broccoli- eller blomkålssoppa.

KIKÄRTOR



KRÄMIG PASTA MED TOMAT OCH KIKÄRTOR

INGREDIENSER

- 4 port fullkornspasta
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- rapsolja
- 1 1/2 dl rostade solrosfrön
- 2 msk tomatpuré
- 1 förp havrebaserad färskost med tomat och basilika (à 150 g)
- 2 dl havregrädde
- 1 burk kokta kikärter (à 380 g)
- salt
- peppar

Vid servering

- färsk basilika

MÅNAD

December

GRÖNSAK

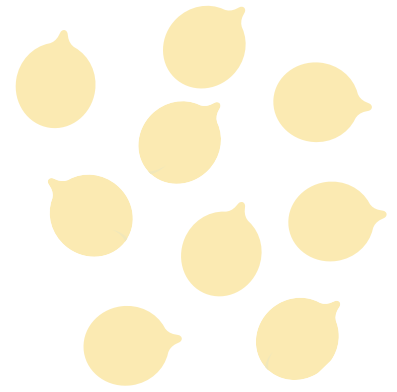
Kikärter

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Fri från laktos och mjölkprotein. Innehåller gluten.
- **Gör äggfri:** välj äggfri pasta



GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

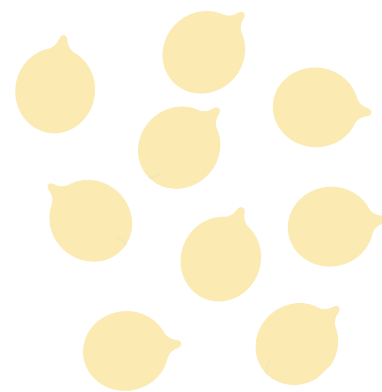
2. Finhacka löken och vitlöken. Stek löken i olja i en stekpanna i 8 minuter.

3. Mixa solroskärnorna i en matberedare. Tillsätt i stekpannan med löken med tomatpuré, färskost och havregrädde. Låt det puttra ihop till en krämig sås.

4. Häll av kikärterna och skölj i kallt vatten. Vänd ner kikärterna i såsen och smaka av med salt och peppar.

5. **Vid servering:** Blanda såsen med den nykokta pastan och toppa med färsk basilika.

POTATIS- OCH KIKÄRTSPLÄTTAR



INGREDIENSER

Soppa

- 1 burk kikärter (à 400 g)
- ca 5 dl potatismos
- 3 ägg
- 1 tsk salt
- 1 1/2 dl vetemjöl
- 5 dl mjölk

MÅNAD

December

GRÖNSAK

Kikärter

PORTIONER

4

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa kikärterna med vatten till ett slätt mos. Blanda ner potatismos, ägg, salt, mjöl och mjölk till en lös smet. Låt vila ca 10 minuter.

2. Smält margarin eller smör i en stekpanna. Klicka ut plättar med en sked i pannan och grädda dem på båda sidor.

ALLERGIER

- **Gör glutenfri:** använd glutenfritt mjöl.
- **Gör laktosfri:** använd laktosfri mjölk och laktosfritt matfett.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut mjölken mot havre-, soja- eller risdryck.

BONUSRECEPT: HUMMUS

INGREDIENSER

- 1 vitlöksklyfta
- 1 burk kikärter (à 400 g)
- 1/2 chilifrukt
- 1/2 tsk spiskummin
- 1 msk pressad citronjuice
- 3 msk olivolja
- 1 msk tahini (sesampaste)
- salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

Skala och finhacka vitlöksklyftan. Hälla av och skölj kikärterna, låt rinna av. Lägg vitklök, kikärter, chilifrukt, spiskummin, pressad citronjuice, olivolja och tahini i en matberedare.

Mixa till en jämn smet. Smaksätt med salt och peppar. Förvara kallt till servering.

ALLERGIER

Kontrollera noga innehållet i tahinin. Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.