



Erwtenrecepten / v1.9

Inhoudsopgave.

Antonio's wilde kikkererwtensoup.....	3
Brabantse erwtensoep.....	4
Broodje rosbief met tuinerwtenspread.....	5
Doperwten met kropsla en sjalotten.....	6
Doperwtjes à la française.....	7
Ertesop.....	8
Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.....	9
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.....	10
Goedgevulde shakshuka met kikkererwten.....	11
Guisantes españolas - Spaanse doperwten.....	12
Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.....	13
Harira - kikkererwtensoup met lamsvlees.....	14
Hummus III.....	15
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.....	16
Matar panir.....	17
Oer-Hollandse erwtensoep.....	19
Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	20
Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.....	21
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	22
Gebruikte afkortingen.....	23

Antonio's wilde kikkererwtensoup.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

500 g broccoli of bimi 1-
85 g cicerchia (of
kikkererwtensmeel)
2 tn knoflook, gepeld
- olie, olijf-
- pepperoncini 1 el
venkelzaad, gekneusd
1½ l water
4 worsten, venkel-,
verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worsten open en haal het vlees eruit (het velletje mag weg).
Bak het vlees in een koekenpan in het eigen vet lekker rul en goudbruin op een middelhoog vuur.
Scheep de helft eruit.
Voeg het venkelzaad toe, rasp de knoflook erboven en bak dit 3 min.
Voeg een scheut olijfolie toe.
Snijd de broccoli fijn en voeg die toe.
Voeg het water toe en genoeg zout.
Breng het langzaam aan de kook.
Voeg nu beetje bij beetje het kikkererwtensmeel of cicerchia toe (de soep gaat nu binden).
Breng het geheel op smaak met de pepperoncini.
Serveer de soep als de broccoli net gaar is (of laat het nog wat langer koken, net wat je lekker vindt).
Scheep de soep in rustieke kommen, scheep de rest van het worstvlees erin, bestrooi het met extra peperoncini en besprenkel het met nog wat olijfolie.

Info:

- **Cicerchia** is een erwtensoort die in Italië wordt gebruikt. Ze lijken op kikkererwten maar hebben een ruwer en hoekiger oppervlak.
- **Pepperoncini** is een klassieke Italiaanse peper die veel gebruikt wordt op pizza's en in Griekse salades.

Brabantse erwtensoep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse,
Brabantse
Hoeveelheid: 7 l
Sterren: **
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

1 aardappel, flinke,
bloemige, in blokjes
7 bouillonblokjes
250 g buikspek
500 g erwten, split-
1 hamerschijf met bot
- peper
½ bs peterselie,
fijngesneden
1 prei, dikke,
fijngesneden
2 rookworsten, slagers-
½ bs selderie,
fijngesneden
1 selderijknol, grote, in
blokjes
1 ui, gesnipperde
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Was de spliterwten.
Vul een pan met 5 l water.
Voeg de spliterwten met de hamerschijf en
buikspek toe aan het water.
Breng de spliterwten aan de kook.
Schuim de bouillon af.
Laat de soep 45 min. trekken.
Haal de hamerschijf en het buikspek uit de soep.
Snijd de hamerschijf in kleine stukjes.
Snijd het buikspek in kleine stukjes.
Doe het vlees terug in de soep.
Voeg de knolselderij, wortel, ui, aardappel en
de (hele) rookworsten toe aan de soep.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 30 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de prei, peterselie en selderie toe aan de
soep.
Breng de soep op smaak met peper, zout en
bouillonblokjes.
Vergeet niet regelmatig te roeren om
aanbranden te voorkomen!

Tip:

Lekker met roggebrood met katenspek.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje rosbeef met tuinerwtenspread.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

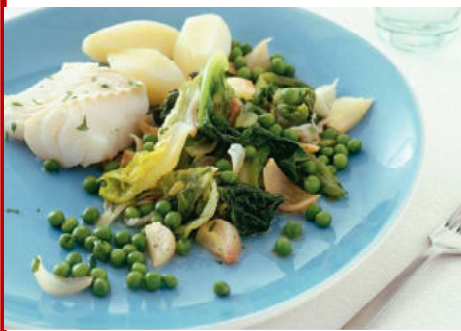
4 broodjes, Kaiser-,
volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbeef
200 g tuinerwten,
diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de bosuien in dunne ringetjes.
Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.
Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vind.
Scheep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.
Breng de spread op smaak met peper en zout.
Halveer de Kaiserbroodjes overlangs en beleg ze met de erwtenspread, de rosbeef en de rest van de munt.
Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 15 g
Groente: - g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Doperwten met kropsla en sjalotten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-5, Carta-Dick

Ingrediënten

25 g boter
400 g doperwten,
koelvers
1 kropsla
1 laurierblad
4 tk peterselie
4 sjalotten
1 tl suiker
2 tk tijm
4 el wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes van kropsla los; verwijder de stugge binnenste bladeren.

Was de sla in ruim water en dep de sla droog. Snijd de sla in reepjes; scheur kleine blaadjes in stukken.

Pel de sjalotten en snijd ze in kwarten.

Smelt de boter in een hapjespan en laat de sjalotten 5 min. zachtjes bakken.

Voeg de doperwten aan de sla toe en laat ze 1 min. meebakken.

Voeg de suiker, wat zout en versgemalen peper, het laurierblad, de tijm en de wijn toe en smoor de groenten met de deksel op de pan in 10 min. gaar.

Voeg tussentijds zo nodig een scheutje water toe.

Neem de pan van het vuur.

Verwijder het laurierblad en de tijm.

Knip de peterselie boven de pan.

Schep het groentemengsel om.

Tips:

- Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappelen.
- Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren.
- De wijn kan vervangen worden door 2 el citroensap en 2 el water.

Doperwtjes à la française.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1½-2 kg doperwtjes,
ongedopt
75 g ham, rauwe
- peper
- peterselie
1 krp sla
1 mp suiker
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de doperwten.

Spoel ze op een zeef, onder stromend water, af.
Zet ze op met kokend water, waaraan wat zout is toegevoegd.

Kook de doperwtjes precies 8 min.

Giet ze af en laat ze in een vergiet uitlekken.

Maak de krop sla schoon en gebruik er het geelgroene hart van.

Snijd dat in uiterst smalle reepjes.

Doe hetzelfde met de rauwe ham.

Verhit de boter in een koekenpan.

Fruit hier de ham even in (al omscheppend).

Voeg de sla en de doperwtjes toe.

Schep het geheel goed door elkaar.

Leg de deksel op de pan.

Laat het geheel gedurende enkele min. zachtjes smoren.

Strooi er wat zout, peper en de suiker over.

Schep het geheel goed om.

Dien de doperwtjes zo warm mogelijk op.

Tip:

Prepareer het gerecht zonder de ham voor een vegetarische variant.

Ertesop.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Hoeveelheid: 4 l

Sterren: ***

Bron: Carnaval

Ingrediënten

1 aardappel, flinke
7 bouillonblokjes
500 g erwten, split-
1 hamschijf, met bot
- peper
½ bs peterselie
1 prei, dikke
2 rookworsten, slagers-
½ bs selderie
1 selderijknol, grote
250 g spek, buik-
1 ui
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Breng de gewassen spliterwten met de hamschijf en het buikspek aan de kook in 5 l water. Schuim de bouillon af, en laat de soep 45 min. trekken.

Haal de hamschijf en het buikspek uit de soep en snijd die in kleine stukjes (bot en vette stukjes verwijderen).

Doe het vlees weer in de soep.

Voeg de in blokjes gesneden knolselderij, de in plakjes gesneden wortel, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden aardappel en de (hele) rookworsten toe.

Breng het aan de kook en laat 30 min. zachtjes doorkoken.

Haal de rookworsten uit de soep en snijd ze in stukjes.

Voe de rookworsten weer toe aan de soep.

Doe er dan de fijngesneden prei, peterselie en selderie bij en breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.

Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

2 bouillonblokjes,
groente-
¼ citroen, rasp van
300 g erwten, split-
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
50 ml olie, olijf-, extra
verGINE
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 sjalot
100 g spekblokjes,
ontbijt-
300 g speklapjes
½ bs tijm
- zout

Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.

Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.

Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook. Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken. Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto. Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.

Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimspaan uit de pan.

Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.

Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Kooktijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 720

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 4 g

Groente: 10 g

Zout: 3,7 g

Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



Menugang: Bij-,
hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

800 g aardappelen
- boter
300 g erwten
(diepvries)
80 g kervel
1 tn knoflook
3 tk munt
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 sjalotten
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de erwtjes ontdooien.
Schil de aardappelen.
Haal met behulp van een parisiennepel
bolletjes uit de aardappelen.
Blancheer ze in licht gezouten water.
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft
fijn.
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van
boter en olijfolie.
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze
tot ze gaar zijn en een korstje hebben.
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en
breng het geheel op smaak met versgemalen
peper en zout.
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennepel

Goedgevulde shakshuka met kikkererwten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita-
4 eieren
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
150 g feta, verkruimeld
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geperst
1 el komijnpoeder
(djinten)
3 el olie, olijf-
1 paprika, in blokjes
- peper
10 g peterselie, platte,
fijngehakt
100 g spinazie, panklaar
800 g tomatenblokjes
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook ca. 2 min.
Voeg de komijn en kerrie toe en bak het nog ½ min.
Doe de paprika, aubergine en kikkererwten in de pan en bak ze ca. 5 min. mee.
Voeg de spinazie en tomatenblokjes toe.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en stoof het nog 5 min.
Maak met een lepel 4 kuiltjes in de tomatensaus en breek de eieren erboven.
Laat het afgedekt nog ca. 12 min. stoven (tot het eiwit net gestold is).
Verwarm intussen de oven voor op 180°C.
Verwarm de pitabroodjes kort in de oven.
Bestrooi de shakshuka met de peterselie en de feta.
Serveer de shakshuka met het brood.

11

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 12 g
Groente: 230 g
Zout: 2 g

Guisantes españoles - Spaanse doperwten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet
gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.

Giet een scheutje olijfolie in een pan.

Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.

Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.

Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-lekker

Ingrediënten

1 blk bouillon,
gevogelte-
4 coquilles
½ kruidenboeket
1½ el olie, noten-
- peper, versgemalen
4 st ravioli, klein, gevuld
met ricotta en rucola of
met champignons)
250 g spliterwten
½ ui, gehakt
10 g walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten en laat ze 3 uur weken in koud water.
Hak de ui fijn.
Hak de walnoten in stukjes.
Giet de erwten af en doe ze in een pan met 1,3 l water en een snuifje zout.
Doe het bouillonblokje, de gehakte ui en het kruidentuiltje erbij.
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen op een zacht vuur.
Verwijder het kruidentuiltje en mix de soep.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Hou ze apart.
Kook de ravioli (één per glaasje) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Haal ze uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.
Verhit 1½ el notenolie en bak de ravioli goudbruin.
Verwarm de soep, verdeel die over 4 glaasjes en leg in elk glaasje een coquille met daarop een gebakken ravioli.
Bestrooi het met gehakte noten en serveer het meteen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Harira - kikkererwtensoep met lamsvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, TasteOfMaroc.com

Ingrediënten

150 g erwten, kikker-
2 x 1 cm gemberwortel, geschilde
¼ tl kaneel
½ knolselderij, in stukjes
5 tk koriander, fijn-gesneden
3-4 el koriander-blaadjes, fijngesneden
1-2 el limoensap
100 g linzen
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk peterselie, fijngesneden
15 saffraandraadjes
2 uien, fijngesneden
1 kg vlees, lams-, met bot, in stukken
1 kg tomaten, ontvelde, fijngesneden
- zout

Voor het serveren:

- dadels
- plakjes limoen

Bereiding.

Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikker-erwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.

Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 min. lichtbruin.

Voeg de uitgelekte kikkererwten, de linzen, de knolselderij, de gemberwortel, de peterselie, de koriander, de saffraan, de kaneel, de tomaten, zout en peper (naar smaken) en 1½ l water toe en laat alles op een zacht vuur 1½-2 uur koken.

Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan. Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.

Breng de soep met zout, versgemalen peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.

Tip:

Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hummus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
350 g erwten, kikker-,
gare
4 tn knoflook
 $\frac{3}{4}$ tl komijnpoeder
1 dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 dl tahini
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een
keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.
Breng het op smaak met zout en
cayennepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer deze hummus op een plat bord en
bestrooi het met paprikapoeder.

Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of
warm pitabrood.

Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezond leven, Voedingscentrum

Ingrediënten

15 g gember
1 el kerriepoeder
200 g kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
½ bs koriander
8 muntblaadjes
2 el olie
- peper, versgemalen
500 g prei
150 g rijst, zilvervlies-
2 tomaten
1 ui
100 ml yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn.
Meng dit met wat versgemalen peper door de yoghurt.
Schil het stuk gember en rasp het.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes.
Was de koriander.
Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart.
Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren.
Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in ca. 6 min. gaar.
Spoel de kikkererwten af en warm ze mee met de groente.
Strooi de korianderblaadjes erover.
Serveer de preicurry en de munt-yoghurt bij de rijst.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Matar panir.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Emma's Amazing
Asia,
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
200 g doperwten
1 tl garam masala
3 cm gember
2 tn knoflook, gepeld
½ tl komijn, gemalen
1 l komijnzaad
10 g koriander
1 tl korianderzaad,
gemalen
½ tl kurkuma, gemalen
- olie, om in te bakken
(neutrale)
400 g panir (Indiase
kaas)
2 el room, slag-
2 tomaten
2 uien, rode, gepeld
- zout



Bereiding.

Wie nog steeds gelooft dat je vlees nodig hebt voor een voedzame maaltijd, heeft vast nog nooit paneer geproefd. De Indiase kaas is namelijk heel stevig, vettig en daardoor enorm vullend. 'Matar' is Indiaas voor doperwten, het andere hoofdingrediënt in dit gerecht dat komt in een heerlijk, romige, vettige saus. Doordat je de saus eerst helemaal laat inkoken tot de olie vrijkomt, creëer je super veel smaak. Zorg dat je genoeg rijst of Indiaas platbrood in huis hebt om die saus mee op te eten.

Hak 1 rode ui grof.

Verhit een paar el neutrale olie in een wok of koekenpan op een halfhoog vuur.

Fruit hierin de ui ca. 4 min., tot hij licht verkleurt.

Hak intussen de gember en de knoflook fijn.

Voeg de gember en knoflook toe, bak het geheel nog 1 min.

Hak de tomaten in stukken, voeg ze toe en bak ze 3 min. mee, tot de tomaten zacht zijn.

Doe de inhoud van de pan in een kleine blender of in de beker van een staafmixer en pureer het geheel.

Snipper de tweede ui.

Veeg de pan schoon en verhit er een paar el olie in op een halfhoog vuur.

Bak het komijnzaad in 30-60 sec. geurig (kijk uit dat het niet verbrandt).

Voeg de ui toe en fruit die 2 min.

Voeg het chilipoeder, het korianderpoeder, het komijnpoeder en het kurkumapoeder toe en bak het 1 min.

Hak intussen de koriander (inclusief de steeltjes) fijn.

Voeg de helft van de koriander samen met de slagroom toe aan de pan en bak het 1 min. mee. Doe de tomatensaus erbij.

Laat het, onder constant roeren inkoken tot de olie vrijkomt (zo'n 5 min.).

Snijd intussen de paneer in blokjes van 1 bij 1 centimeter.

Voeg de paneer samen met de doperwten en 200 ml water toe aan de pan.

Zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het 3 tot 5 min. zachtjes pruttelen.

Haal het deksel van de pan en roer de garam masala erdoor.

Proef en breng het gerecht op smaak met zout. Serveer het met de overgebleven koriander als garnering.

Tip:

Lekker met rijst en/of Indiaas naanbrood.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kook-info:

Panir is ook bekend als paneer.

Oer-Hollandse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

500 g erwten, split-
200 g hamlappen
¼ knolselderij
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
2 preien
100 g rookspek
1 ui
1 wortel, winter-
(1 rookworst)
- zout

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de spliterwten met 2 l koud water, de hamlappen en het rookspek aan de kook. Laat dit 30 min. doorkoken. Roer de soep regelmatig door (ook over de bodem om aankoecken te voorkomen) en schep het schuim van de soep. Snijd ondertussen de prei in ringen, snipper de ui en snijd de wortel en de knolselderij in blokjes. Voeg alles toe aan de soep. Laat de soep nog eens 30 min. koken en roer hem regelmatig goed door. Haal het vlees uit de pan en snijd dit fijn. Doe het terug in de pan. Snijd evt. de rookworst in plakjes en voeg deze toe. Laat de soep nog 15 min. zachtjes koken. Verdun de soep met water als hij te dik is. Breng de soep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Yvette van Boven

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
(1,5x1,5 cm)
- citroen
500 g erwten, kikker-,
uitgelekte
4-5 el kaas, feta-
1 el komijnpoeder
- tk munt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, volkoren
3 sjalotten, gehakt

Vorb.tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

Bak eerst de pita's erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.

Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g couscous
4 blj erwten, kikker-,
afgespoeld, uitgelekt
8 el hummus, pikante
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
16 tk peterselie, platte,
fijnggehakt
12 bld sla, ijsberg-
500 g tomaatjes,
cherry-, in kwarten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 536
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Bereiding.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rasp de knoflook.

Meng de knoflook met $\frac{3}{4}$ van de peterselie en de olijfolie.

Verdeel de hummus over de slabladeren en leg ze op een schaal.

Roer de couscous met een vork los.

Schep er de kikkererwten, de tomaatjes en de peterselieknoflookolie door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de couscous in de slabladeren.

Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg voor een extra frisse smaak nog 2 el granaatappelpitjes toe.

Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Albert Heijn-De
smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse
(Ciappe)
200 g erwten, tuin-
(diepvries)
75 g kaas, geiten-,
Franse, verkruimeld
(bijv. Chèvre de Bellay)
1 tn knoflook,
uitgeperst
4 el munt, verse,
fijnggehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode,
fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui 2-3 min. op een laag vuur.

Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.

Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes stoven.

Meng in een keukenmachine het erwtenmengsel met de munt met de pulseknop tot een grove puree.

Doe de tuinerwtjespuree over in een schaaltje en schep de verkruimelde geitenkaas erdoor. Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Zet het schaaltje met de tuinerwtjesdip op een grote platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 150

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

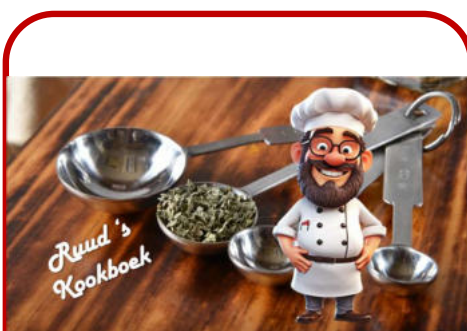
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

