



Rostade kikärter med ärtpesto och quinoa

Antal: recept_2018-10-28

En snabblagad, mättande rätt som bjuder på len, smakfull pesto tillsammans med lite krunchiga kikärter och proteinrik quinoa.

Pris: 1 kr

Kikärtor

1 paket kokta kikärter
2 msk krossade tomater
1 msk lönnsirap
1 msk vatten
Salt, svartpeppar, kanel, chilipulver

Ärtpesto

3 dl ärtor
1 avokado
1 msk citronsaft
1 dl cashewnötter
2 (mindre) vitlöksklyftor
Salt och svartpeppar

Quinoa

Ställ ugnen på 200 grader. Skölj kikärtorna och låt vattnet rinna av.

Blanda krossade tomater, lönnsirap och vatten i en skål. Ha i några skak av varje krydda och rör om. Smaka av.

Häll i kikärtorna i skålen och vänd runt de i blandningen. Sprid ut ärtorna på bakplåtspappersförsedd plåt och rosta dem i ugnen i ca. 15 minuter. Rör om med jämna intervall för en jämn rostning.

Koka quinoan enligt anvisningar på förpackningen. I detta recept används vit quinoa.

Lägg 1 dl cashewnötter i vatten för att mjukna upp lite.

Koka upp vatten i kastrull för 3 dl ärtor. Låt ärtorna koka färdigt och skölj dom sedan i kallt vatten.

Kärna ur en mogen avokado och ta ur fruktköttet.

Ta fram matberedaren och lägg i ärtorna, avokado, cashewnötterna, vitlöksklyftorna samt citronsaft och krydda sedan med önskad mängd svartpeppar och salt. Kör matberedaren ca. 1,5 minuter och se till att det blir fluffigt och bra mixat. Smaka av.