



Salad jar med rostade kikärter & vitlökssås

Antal: recept_2019_01_06

Denna lustiga sallad är perfekt att ta med on the go. Förbered allt dagen innan och toppa med vitlökssåsen vid servering så har du en enkel och mättande måltid att ta med på dina äventyr.

Pris: 1 kr

Rostade kikärter:

1 paket förkokta kikärter
2 tsk lönnssirap
0.5 tsk paprikapulver
En nypa salt
En nypa svartpeppar
1 tsk vitlökspulver
En nypa cayenne
2 tsk lökpulver

Vitlökssås:

1.5 dl vegansk creme fraiche
1 stor klyfta vitlök
En nypa salt
En nypa svartpeppar
1 msk hackad persilja

Övriga ingredienser:

1 dl hirs
Salladsmix
Tomat
Gurka
1 avokado

Skölj kikärtorna noga tills det slutar skumma och skaka av så mycket av vattnet som möjligt. Lägg dem i en bunke och tillsätt lönnssirap och kryddor. Blanda väl tills alla kikärter är täckta med blandningen.

Häll kikärtorna på en plåt med bakplåtspapper och rosta dem mitt i ugnen i 200 grader i ca 10-15 minuter tills de blivit krispiga. Låt dem sedan svalna. Koka 1 dl hirs i 2 dl vatten tills den blivit mjuk, ungefär 10 minuter, och låt den sedan svalna.

Skär grönsakerna i lagom storlek och gör vitlökssåsen genom att blanda ihop alla ingredienser i en skål.

Varva salladsingredienserna i en glasburk och toppa med vitlökssåsen vid servering.