

Kikkererwten – Nori spread

Ik raakte geïnspireerd om een vega(n) variant van tonijnsalade te maken.

Ingrediënten

- 250 gram gekookte kikkererwten
- 1 norivel of 1 el norivlokken
- 1 tl edelgistvlokken
- 1 el olijfolie
- 1-2 el mayonaise of veganaise
- 1 tl mosterd
- 1 el citroensap
- 1 el kappertjes
- 1 teentje knoflook

Naar smaak:

- Zout
- Witte peper
- Cayennepeper

Hulpmiddelen

Mengkom
Vork... of keukenmachine

Bereidingswijze

- Prak de kikkererwten fijn met een vork of maal ze in de keukenmachine. Niet helemaal fijnstampen of -malen, de massa mag best een beetje brokjes bevatten.
- Knip of vermaal het norivel in zo klein mogelijke flinters
- Hak de kappertjes en de knoflook fijn
- Doe alle ingrediënten in een kom en roer die goed door elkaar.

Op toast of op brood, allebei lekker!

Tips

De verhoudingen zijn bij mij altijd 'ongeveer' en wat ik lekker vind. De hoeveelheden die ik noem in de recepten zijn daarom een goed uitgangspunt maar zoek vooral je eigen balans. En experimenteer met kruiden die je zelf lekker vindt.

Bron: eigen recept