

# Röstitud kikerhersed



# Röstitud kikerhersed - suurepärase alternatiiv krõpsudele

Röstitud kikerhersed maitsevad imeliselt ning on suurepäraseks alternatiiviks tavapärasele krõpsudele või plaksumaisile. Kikerhersed on rikkalikud taimse valgu poolest, 100% gluteenivabad ning väga toitainerikkad, sisaldades rohkelt erinevaid vitamiine ja mineraale, muuhulgas nii magneesiumi, kaaliumi, seleeni kui ka B grupi vitamiine.

**Kogus:** kahele kuni kolmele

**Valmistamisaeg:** 20 minutit (kui kasutad konserveeritud või eelnevalt keedetud kikerherneid)

**Raskusaste:** Kerge

**Vaja läheb:**

- 480g kikerherneid (keedetud või konserveeritud)
- 1 spl oliiviõli (valikuline)
- maitse järgi meresoola või Himaalaja soola
- tšillihelbeid (valikuline)
- sibulapulbrit (valikuline)
- paprikapulbrit (valikuline)
- küpsetuspaberit
- ahjuplaati

## Kuidas teha röstitud kikerherneid?

Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ning kuumuta ahi 180 kraadini. Seejärel asu kikerherneste juurde. Kui kasutad konserveeritud kikerherneid, siis loputa herned enne kasutamist jooksva vee all. Kui aga soovid kikerhersed ise keeta, siis leota kuivatatud kikerherneid eelnevalt 12 tundi vees ning keeda seejärel veel 20-30 minutit enne ahju pistmist. Kui herned on loputatud/keedetud, siis laota kikerhersed küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, lisa juurde supilusikatäis oliiviõli ning maitseained ja sega nii, et enam-vähem kõik herned oleksid maitseainetega kaetud. Seejärel rösti kikerherneid ahjus 180 kraadi juures 15-20 minutit.

Naudi koheselt!

## Mida veel kikerhernestest teha?

- Kikerhernestest valmib kiirelt üks suviselt värsket [kinosalat](#)
- Kikerhernestest valmib ka [100% taimne "tuunikala" salat](#)
- Muidugi on kikerhersed teada tuntud kui hummuse põhi koostisosa. Siit leiad [röstitud kõrvitsa hummuse retsepti](#)

Vaata teisigi 100% [taimseid retsepte](#) meie online [retseptiraamatust](#).