

Kikkererwtenpannekoekjes met groenten en yoghurt



SONJA VAN DE RHOER

Kikkererwtenmeel - ook wel garbanzo flour, chickpea flour, gram flour of besan genoemd - wordt gemaakt van fijngemalen kleine Indiase kikkererwten. Het heeft een geelachtige kleur en een fijne textuur. Het heeft een licht nootachtige smaak, een hoog eiwitgehalte en bevat geen gluten. Kikkererwtenmeel wordt veel gebruikt in de Indiase keuken. Het is verkrijgbaar in reformwinkels en in de grotere supermarkten.

Klop een beslag van het kikkererwtenmeel, de citroenrasp, het zout, het water en zoveel olijfolie dat een mooi glad beslag ontstaat. Dek de kom af en laat het beslag circa een uur rusten.

Maak intussen de groenten schoon. Halveer de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten, snijd de helften nog een keer door. Snijd de courgettes in plakken. Pel de uien en snijd ze in ringen. Laat kleine tomaatjes heel, halveer grote exemplaren. Schep de groenten om met 2-3 eetlepels olijfolie en verdeel ze over 1 of 2 bakplaten, bekleed met bakpapier of bakfolie. Bestrooi de groenten met rozemarijnaaldjes.

Rooster de groenten in een voorverwarmde oven van 190°C in circa 30 minuten goudbruin en beetgaar.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekepan met anti-aanbaklaag.

Schenk er zoveel beslag in dat de bodem bedekt is. Zet de warmtebron laag. Wacht tot de onderkant van het pannekoekje vanzelf los laat, keer het dan en bak de andere kant. Ga zo door tot het beslag op is. Houd de gebakken pannekoeken warm.

Meng de losgeklopte yoghurt met het citroensap, de citroenrasp, knoflook, bieslook, zout en peper naar smaak.

Serveer elk pannekoekje met een deel van de geroosterde groenten en een dot yoghurtsaus.

Variaties: rooster andere groenten, denk aan pompoen en wortel en bestrooi deze met kerriepoeder of met dukkah, een minder bekend Afrikaans kruidenmengsel met een nootachtige (net als de kikkererwten) smaak.

Ingrediënten voor de pannekoekjes:

300 gram kikkererwtenmeel

2-3 theelepels

citroenrasp

zout

7,5 dl water

0,75- 1 dl olijfolie, olijfolie voor bakken en roosteren.

Voor de groenten: 2-3 paprika's 1-2 courgettes, 2 (rode) uien 12 trostomaatjes 1 takje rozemarijn 150 gram Griekse yoghurt

sap en rasp van een halve citroen

1 teentje knoflook, geperst

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

zout, peper