

Mediterrane kikkererwten- en groentebowl met citroen-kruidendressing

Een vezelrijke bowl met een lage glycemische index, vol eiwitrijke kikkererwten, kleurrijke groenten en een frisse citroendressing die je bloedsuikerspiegel stabiel houdt.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 60 min

Totaal: 80 min

Porties: 4

GL 6.3 / GI 24

Ingrediënten

gedroogde kikkererwten, een nacht geweekt

cherrytomaatjes, gehalveerd

komkommer, in blokjes

rode paprika, gehakt

rode ui, in dunne plakjes

baby spinazie

extra vergine olijfolie

vers citroensap

teentjes knoflook, fijngehakt

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-kikkererwten-en-groentebowl-met-citroen-kruidendr

verse peterselie, gehakt

verse munt, gehakt

gemalen komijn

zeezout

zwarte peper, vers gemalen

Instructies

Step 1

Giet de geweekte kikkererwten af en spoel ze grondig af onder koud water. Doe ze in een grote pan en bedek ze met vers water tot ongeveer 5 cm boven de kikkererwten. Breng aan de kook op hoog vuur en laat het vuur dan zakken tot een zacht sudderen. Kook 45-60 minuten tot ze zacht zijn maar niet papperig. Giet af en laat iets afkoelen.

Step 2

Terwijl de kikkererwten koken, bereid je alle groenten voor. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de komkommer in hapklare blokjes, hak de rode paprika en snijd de rode ui in dunne plakjes. Spoel de baby spinazie af en dep droog. Zet alle groenten apart in aparte kommen.

Step 3

Maak de citroen-kruidendressing door de olijfolie, verse citroensap, fijngehakte knoflook en gemalen komijn in een kleine kom te kloppen. Voeg de gehakte peterselie en munt toe en breng op smaak met zeezout en vers gemalen zwarte peper. Klop krachtig tot de dressing goed geëmulgeerd is.

Step 4

Meng in een grote kom de gekookte kikkererwten met de helft van de citroen-kruidendressing terwijl ze nog licht warm zijn. Zo kunnen ze maximaal smaak opnemen. Schep voorzichtig om en laat ze 5-10 minuten marineren.

Step 5

Voeg de cherrytomaatjes, komkommer, rode paprika en rode ui toe aan de kom met de kikkererwten. Besprenkel met de resterende dressing en schep alles voorzichtig maar grondig om, zodat alle ingrediënten gelijkmatig bedekt zijn.

Step 6

Maak een bedje van verse baby spinazie in elke serveerschaal. De spinazie zal licht slinken door de warmte van de kikkererwten, wat een prettig textuurcontrast geeft.

Step 7

Verdeel het kikkererwten- en groentemengsel gelijkmatig over de vier kommen en leg het bovenop de spinazie. Garneer desgewenst met extra verse kruiden. Serveer direct, of bewaar tot 3 dagen in de koelkast voor meal prep. Voor het beste bloedsuikerbeheer eet je eerst de groenten, gevolgd door de eiwitrijke kikkererwten.