



VEGETARISK

Kikärtsbollar med koriander och citron

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **75 min** Portioner: **6**



Smakrika kikärtsbollar med chili, koriander och citron blir ett gott vegetariskt inslag på middagsbordet.

Tillkommer ca. 12 timmar blötläggningstid för kikärtorna. Det går att använda färdigkokta kikärter som man köper i butik men jag tycker att resultatet blir bättre om man blötlägger och kokar kikärtorna själv.



INGREDIENSER

400 g okokta kikärter
1 st citron, skal + saft
1 krukla färsk koriander
1 st röd chili, urkärnad och skivad
2 tsk salt
0.75 dl olivolja
0.75 dl kallt vatten

0.5 dl vetemjöl
2 msk finhackad kruspersilja

GÖR SÅ HÄR

- 1** Blötlägg kikärtorna över natten.
- 2** Koka dem mjuka i lättsaltat vatten, häll av och låt svalna.
- 3** Mixa slätt i matberedare med övriga ingredienser och forma bollar som du steker i olja till fin färg. Du kan också göra biffar eller trycka ut massan i en ugnform. Baka då i ugnen på 175 grader i ca. 15-20 minuter.
- 4** Servera kikärtsbollarna med couscous, bulgur eller ris, en kall yoghurtsås eller örtcreme fraiche.