

**KIKÄRTSRUTA****Ursprung: Skola Veg**

<b>Visa för</b>	4 portioner	<b>Råvikt/port</b>	146,4 g
<b>Portionstyp</b>	Normal	<b>Total råvikt</b>	585,6 g
<b>Serv. port.</b>	110,0 g	<b>Total mängd</b>	440 g

<b>Ingredienser</b>	<b>Mängd</b>	<b>Enhet</b>
Kikärter	368	g
Lök "tärnad"	92	g
Kranvatten	3,68	cl
Rapsolja	3,68	cl
Persilja "hackad"	20	g
Majsstärkelse	18,4	g
Vitlök krossad	7,36	g
Salt	2,56	g
Spiskummin	3,68	g
Sambal Oelek	3,68	g

**Beskrivning**

Bötlägg kikärtorna kvällen innan.  
(Kikärter väger 85 gram per dl okokta. 100 gram kokta kikärter blir ca 3 dl eller 225 gram.)

Mixa kikärter, lök, vitlök, spiskummin, salt, persilja, sambal, majsstärkelse och olja. Mixa till en jämn smet. Ta i lite av vätskan i taget.

Smörj bleck. Grädda i ugn 150 grader.

2013

**Märkning**

Klart

