



Kikkererwtencurry met bloemkool

met yoghurt en pitabrood



20-30min



2 personen

Vandaag hebben we weer een heerlijke curry voor je. Dit keer is het er eentje met kikkererwten, bloemkool en warm pitabrood om in de curry te dippen. Nog wat verfrissende yoghurt en kokosnippers erbij. De tomatensalade met limoen brengt dit hele bordje in balans. Perfect!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 bloemkool
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1x tikka-masalapasta
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 limoen
- 1 tomaat
- 1 pak pita's¹
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Gebruik alle pita's bij grote trek. Overgebleven pita's kunnen ingevroren worden.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 949kcal, vet 20.3g, koolhydraten 149.5g, eiwit 33.0g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Schil de **gember** en **knoflook** en rasp beide fijn.



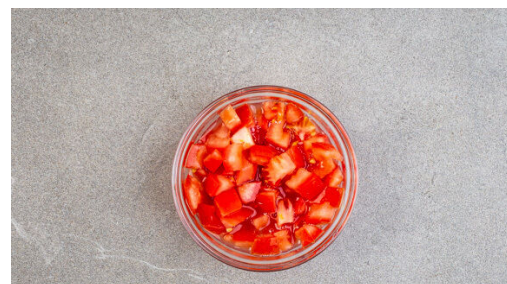
4. Curry koken

Voeg de **tomatenpuree** toe en blus de **groenten** af met 200ml water en breng op smaak met met meer **tikka-masalapasta** naar wens en zout en peper. Breng de **curry** aan de kook en laat 12-14min zachtjes koken, roer af en toe door.



2. Kikkererwten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **kikkererwten**, **ui**, **knoflook** en **gember** ca. 2min. Breng op smaak met zout en peper.



5. Tomatensalade maken

Pers de **limoen** uit. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng met de **helft van het limoensap**. Breng op smaak met zout en peper.



3. Curry starten

Roer de **helft van de tikka-masalapasta** er door en verwarm ca. 1min. Voeg de **bloemkool** toe aan de pan en bak ca. 1min mee.



6. Pita's opwarmen

Besprenkel **4 pita's** met wat water en verwarm 4-6min in de oven. Breng de **curry** op smaak met de **rest van het limoensap** en zout en peper. Verdeel de **curry** over borden en besprenkel met de **yoghurt**. Bestrooi met de **kokosnippers** en de **tomatensalade**. Serveer met de **warme pita's**.