

DINNERLY



Groentestoofpot met kikkererwten met verse kruiden en geroosterd knoflookbrood



ca. 30min



2 personen

Kikkererwten hebben natuurlijk niets met kikkers te maken: hun naam komt van het Latijnse woord cicer, dat verwijst naar de soort peulvrucht. Wat ze bij ons zo populair maakt is hun veelzijdigheid en fijne smaak. We verwerken ze vandaag in een geruststellende groentestoofpot, geserveerd met krokant geroosterd brood.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 courgette
- 1 prei
- 2 tomaten
- 2 baguettes¹
- 10g groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el balsamicoazijn¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- bakkwast

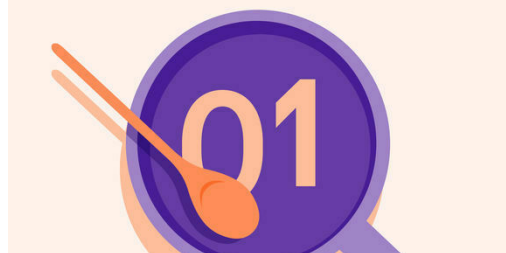
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

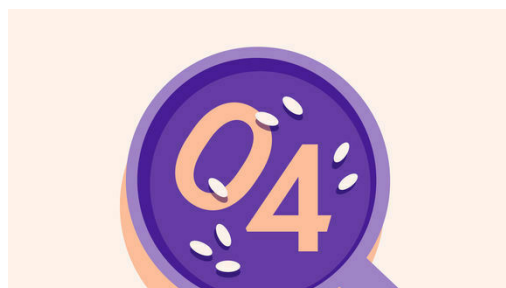
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 808kcal, vet 29.8g, koolhydraten 107.0g, eiwit 22.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 700ml water aan de kook in een waterkoker. Giet de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Pluk de **tijm** en **basilicum** apart van elkaar en snij grof. Leg de **basilicum** opzij.



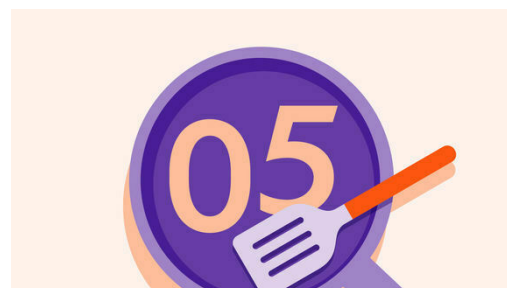
4. Stoofpot koken

Voeg de **kikkererwten**, 2el balsamicoazijn en ca. 600ml heet water toe aan de pan met **groenten** en meng het **bouillonpoeder** erdoor. Kruid met een snuf peper en zout. Breng de **stoofpot** aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 10-15min zachtjes koken, tot de **groenten** gaar zijn. Voeg evt. meer heet water toe.



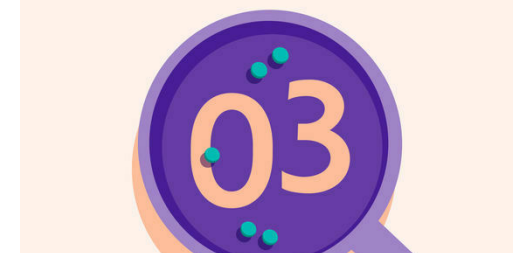
2. Groente snijden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm dik. Snij de **prei** in dunne plakken. Verwijder de harde kern uit de **tomaten** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 2cm. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



5. Knoflookbrood maken

Verhit een kleine kookpan met 2el olijfolie. Voeg de rest van de knoflook toe en verwarm 10-20sec. Kruid met een snuf peper en zout. Bestrijk het **brood** gelijkmatig met dit mengsel, leg ze op een bakplaat met bakpapier en rooster 6-8min in de oven. Garneer de **stoofpot** met **basilicum** en serveer met **knoflookbrood**.



3. Groente garen

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **prei** en de helft van de knoflook ca. 3min. Voeg de **courgette**, **tomaat** en **tijm** toe en bak ca. 3min mee. Snij de **broodjes** in plakken van ca. 2cm dik.



6. Vegan of vegetarisch?

Als het niet vegan hoeft te zijn, kun je de olijfolie in stap 5 door boter vervangen en wat parmezaan over de borden raspen. Of nog beter: laat de kaas over het knoflookbrood smelten!