



Mediterraanse ovengroenten met kappertjes, kikkererwten & kruidenyoghurt



ca. 45min



2 personen

Deze mediterrane geroosterde groenten overtuigen hap na hap! Je roostert venkel, aardappels en kikkererwten in de oven met kappertjes, die tijdens het bakken licht krokant worden. Citroen voegt een aangename frisheid toe aan dit heerlijke ensemble. Erbij een kruidige yoghurt dip, rucola en ingelegde ui - genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 venkel
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 10g za'atar kruidenmix ¹¹
- 1 zakje kappertjes
- 1 rode ui
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 531kcal, vet 14.5g, koolhydraten 78.8g, eiwit 16.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



2. Groenten snijden

Verwijder de harde stelen en de stronk van de **venkel** en snijd de **venkel** in dunne repen. Snijd de **aardappels incl. schil** in dunne partjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **kikkererwten** over de **groenten** en meng het geheel met de **za'atar**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Verdeel gelijkmatig over de bakplaat en rooster de **groenten** in 20-30min goudbruin en gaar. Meng de **groenten** na ca. 15min baktijd met de **helft van het citroensap** en leg de **kappertjes** erbij.



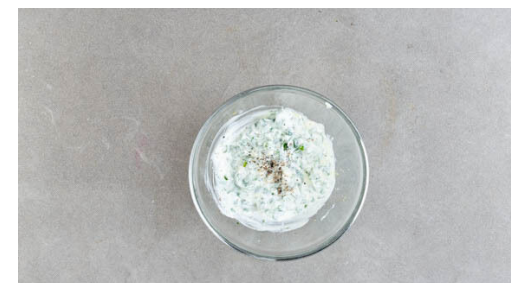
4. Ui inleggen

Pel de **ui** en snijd in heel dunne ringen. Masseer de **uiringen** met de **rest van het citroensap** en een flinke snuf zout en zet de **ui** opzij tot het serveren.



5. Kruiden snijden

Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Kruidenyoghurt maken

Meng de **yoghurt** met de **kruiden** en de **citroenrasp** en breng naar wens op smaak met zout en peper. Laat de **ingelegde ui** evt. uitlekken. Verdeel de **ovengroenten** met de **kappertjes** en de **kikkererwten** over borden. Bestrooi met de **ingelegde ui** en de **rucola**. Serveer de **kruidenyoghurt** erbij.