



Cannellinibonen met cherrytomaten

met knapperig komijn-pitabood



ca. 25min



2 personen

De fijne cannellinibonen hebben hun rijke smaak te danken aan de tahin en Noord-Afrikaanse kruidenmix, knoflook en komijn. Als je wilt, kun je de bonen voor het serveren nog lichtjes pureren om ze extra romig te maken. Je serveert er knapperig volkoren pita bij, gebakken cherrytomaten, verse komkommer en ingelegde ui - eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 2 blikken cannellini-bonen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 25g tahin ¹¹
- 1 pak volkoren pitabrood ¹
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 250g cherrytomaten
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- bakkwast
- zeef

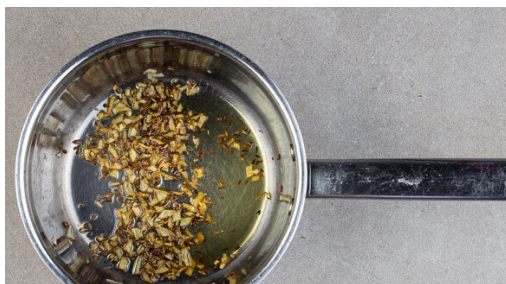
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 759kcal, vet 33.1g, koolhydraten 73.5g, eiwit 30.7g



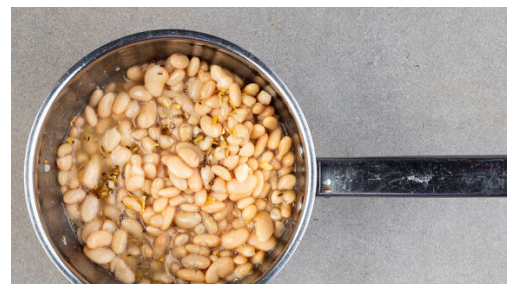
1. Komijnzaad roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak **1½tl komijnzaad** en de **knoflook** 1-2min, tot de **komijn** licht gebruikt is.



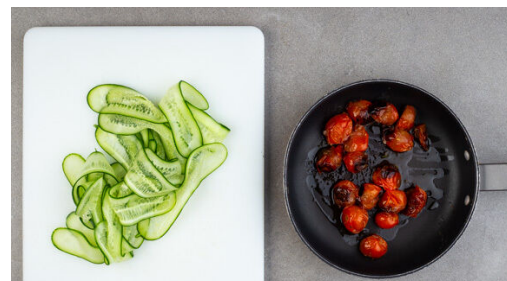
4. Ui inmaken

Pel de **ui** en snijd **een helft of meer naar smaak** in fijne reepjes. Pers de **citroen** uit. Meng de **uireepjes** met **1tl citroensap** en een flinke snuf zout. Masseer het zout goed in met je vingers. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Meng de **ui** met de **peterselie** en zet opzij.



2. Bonen koken

Voeg **1 blik cannellini-bonen incl. vloeistof** toe aan de pan. Giet het **andere blik** af in een zeef en voeg alleen de **bonen** toe aan de pan. Voeg **2tl Noord-Afrikaanse kruidenmix**, de **tahin** en 1tl zout toe. Kook 6-8min op medium tot hoog vuur tot de **vloeistof** ingedikt is. Roer regelmatig door.



5. Tomaten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1tl olijfolie. Roerbak de **cherrytomaten** 3-4min, tot ze beginnen te bruinen en open barsten. Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf rondom in dunne, brede repen.



3. Pitabrood bakken

Bestrijk **2 pitabroodjes** met 2tl olijfolie en bestrooi met de **rest van het komijnzaad** en een snuf zout. Leg de **pita's** op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 8min in het midden van de oven. **Tip:** de **rest van de pita's** kun je invriezen en gebruiken voor een ander recept.



6. Afmaken en serveren

Proef en breng de **cannellini-bonen** op smaak met **1-2el citroensap** en zout en peper. Als je wilt kun je nu een deel van de **bonen** grof stampen. Verdeel de **bonen** over borden en serveer de **tomaten**, de **komkommer** en de **ingemaakte ui** bovenop. Geef de **pita's** erbij.