



Supersnel: Libanese hummusbowl

met feta en komkommer-bonensalade



ca. 20min



2 personen

De ster van vanavond is een goedgevulde maaltijdsalade van kidneybonen, komkommer, tomaten en verse kruiden met een kneepje citroen. De feta bak je samen met het pitabrood goudbruin en krokant in de oven. Dan nog een schep hummus met sumak erbij - en klaar is je salade!

Wat je van ons krijgt

- 1 pak volkorenpita's ¹
- 100g feta ⁷
- 1 blik kidneybonen
- 1 onbehandelde citroen
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 blik kikkererwten
- 25g tahin ¹¹
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Als je niet zo van rauwe ui houdt kun je de gehakte ui een paar minuten in heet water leggen en dan goed afgieten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1210kcal, vet 52.2g, koolhydraten 132.6g, eiwit 41.8g



1. Pita's snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Stapel de **pita's** op elkaar en snijd ze in 6 driehoeken. Hussel de **pita's** om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper en verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.



2. Pita's en feta bakken

Verkruimel de **helft van de feta**. Verdeel de **feta** over de **pita's** en bak 10-12min in de oven, tot de randen van de **pita's** goudbruin en krokant zijn. **Tips:** je hoeft niet te wachten tot de oven helemaal voorverwarmd is. Als je geen calorieën telt, kun je ook meer **feta** gebruiken.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kidneybonen** af in een zeef en laat uitlekken. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Halveer, pel en hak de **ui** fijn.



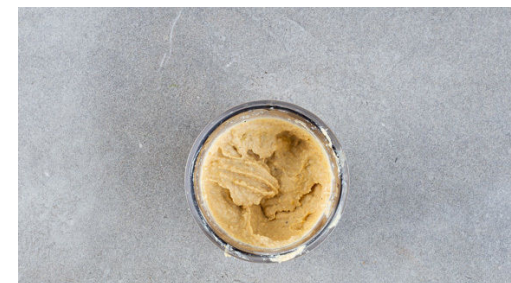
4. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze samen met de **dille incl. steeltjes** fijn.



5. Salade maken

Meng **2el citroensap** met 1el olijfolie, 1el water en een snuf zout en peper. Meng de **kidneybonen**, de **komkommer**, **tomaten**, **ui** en de **verse kruiden** met de **dressing**. Proef en breng evt. op smaak met zout en peper.



6. Hummus maken

Laat de **kikkererwten** uitlekken, doe ze met 1el olijfolie, de **tahin** en 3-4el water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng de **hummus** op smaak met **½tl citroenrasp**, **1tl sumak** en zout en peper. Serveer de **hummus** met de **salade** en de **pita's**. Bedruppel de **hummus** met 1tl olijfolie en bestrooi met wat **sumak** en **citroenrasp**.