



Krieltjes en kikkererwten uit de oven

met pittige yoghurt en tomatensalsa



ca. 30min



2 personen

Soms kost het niet veel tijd of moeite om van een gewoon diner een klein feest te maken: een oven en wat hakwerk - en simpele groente tover je zo om tot een hele fijne maaltijd. Dit keer geroosterde krieltjes getopt met krokante kikkererwten en broccoli. En erbij een tomatensalsa met koriander en een licht pittige yoghurt met knoflook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje krieltjes
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje harissakruiden
- 1 teen knoflook
- 1 grote broccoli
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 29.9g, koolhydraten 85.2g, eiwit 21.8g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep goed droog. Boen de **krieltjes** evt. schoon en snijd ze **incl. schil** doormidden of in vieren. Rasp de **helft van de citroenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



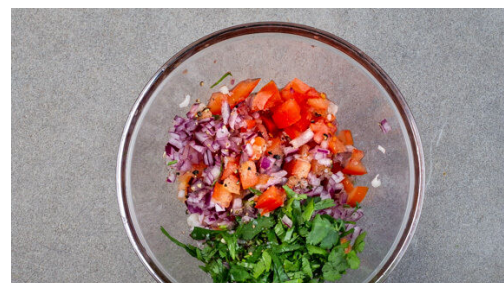
4. Salsa voorbereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes. Pel de **ui** en snipper fijn. Hak de **koriander mét steeltjes** fijn.



2. Groente roosteren

Verdeel de **krieltjes** en **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en meng met 2el olijfolie, **1tl kruidenmix** en ½tl peper en zout. Rooster de **groente** 22-25min in de oven, tot de **krieltjes** goudbruin en gaar zijn.



5. Salsa maken

Meng de **tomaat** met de **ui**, **koriander**, **1-2el citroensap** en een snuf peper en zout.



3. Broccoli kruiden

Pel de **knoflook** en hak fijn. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Meng de **broccoli** met ca. **⅔ van de knoflook**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Voeg in laatste 12-15min de **broccoli** en de **citroenpartjes** toe aan de **krieltjes** en de **kikkererwten** in de oven en rooster mee.



6. Yoghurt afmaken

Meng de **yoghurt** met de **rest van de knoflook**, **1tl citroenrasp**, de **rest van de kruidenmix** en peper en zout naar smaak. Verdeel de **ovengroente** over borden en bedruip met het **citroensap** van de **geroosterde citroenpartjes**. Serveer de **salsa** en de **yoghurt** erbij.