

DINNERLY



Pita met geroosterde groenten met zelfgemaakte hummus en chili-olie



ca. 30min



2 personen

Pas op, chili-alarm! Maar maak je geen zorgen, je kunt zelf bepalen hoe scherp je dit gerecht precies maakt met de Koreaanse gochujang-chilipasta. Je brengt er de geroosterde groenten flink mee op smaak, maar het vuur wordt een beetje gedoofd door de zelfgemaakte miso-hummus. Zo hou je alles zelf in de hand. Dus eet smakelijk, of zoals ze in Korea zeggen: mashike mogo.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 grote aubergine
- 1 paprika
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,2}
- 25g misopasta ^{1,2}
- 1 pak pita's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- vergiet

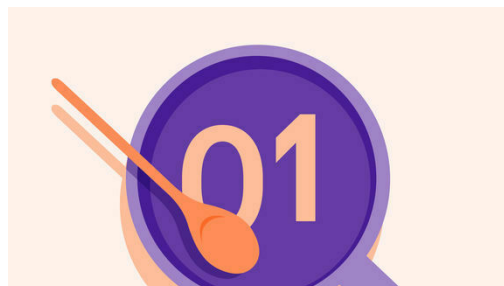
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 857kcal, vet 20.4g, koolhydraten 142.5g, eiwit 21.6g



1. Groente bereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Snij de **aubergine** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes.



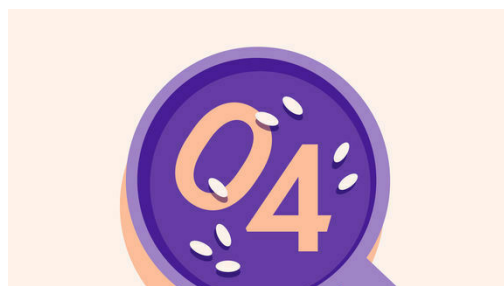
2. Chili-olie maken

Maak een chili-olie van **1tl chilipasta**, 2el plantaardige olie, 1el azijn en een snuf zout. Proef de olie en voeg naar smaak **extra chilipasta** toe.



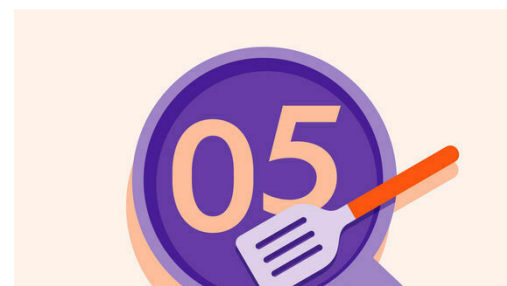
3. Groente bakken

Hussel de **aubergine**, **paprika** en de **helft van de kikkererwten** om met de **chili-olie**. Verdeel de **groente** over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 17min in de oven tot de **aubergine** zacht en goudbruin is.



4. Miso-hummus maken

Doe de **rest van de kikkererwten**, de **helft van de misopasta**, 2-3el water en ½el azijn in een hoge (maat)beker. Pureer tot je een zachte **hummus** hebt. Voeg evt. nog 1el water toe als de **hummus** iets te dik wordt.



5. Pita vullen

Leg na 17min baktijd de **pita's** naast de **groente** of op een ovenrek en bak alles 3-5min tot de **pita's** mooi bruin zijn en de **groente** gaar is. Bestrijk de **pita's** met de **miso-hummus** en beleg met de **geroosterde groente**. Als je wil, kun je de **pita's** ook opensnijden en dan vullen.



6. Culturele ontmoeting

We hebben hier een Koreaanse sandwich gemaakt, maar we kennen dit brood natuurlijk uit de Griekse en Midden-Oosterse keukens. Om deze ontmoeting van cuisines te vieren kun je wat feta of andere witte kaas over de gevulde broodjes brokkelen en wat verse groene kruiden erop strooien. Die smaken gaan goed samen met de geroosterde groente en vormen een mooie tegenhanger bij de scherpe chili-olie.