



Oriëntaalse groenten

met hummus en volkoren pita



20-30min



2 personen

Soms, heel soms heb je geen behoefte aan een stevige avondmaaltijd. Lekker licht en makkelijk is dan het credo en wat dat betreft kunnen we van andere culturen nog iets leren! In Duitsland worden 's avonds broodjes met worst of kaas gegeten en in Arabische landen staan er broodjes hummus op het menu. Wij maken het broodje hummus avondmaal-ready door er geroosterde groenten bij te serveren.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 gele paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 sachet komijnpoeder
- 1x volkoren pita's ¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- fijne keukenrasp
- staafmixer

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 723kcal, vet 26.5g, koolhydraten 82.8g, eiwit 25.9g



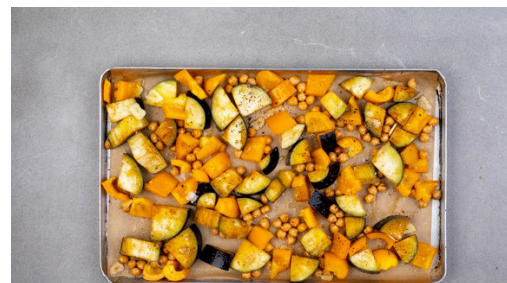
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **aubergines** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in stukjes. Pel de **knoflook** en snijd de **helft** in dunne plakjes.



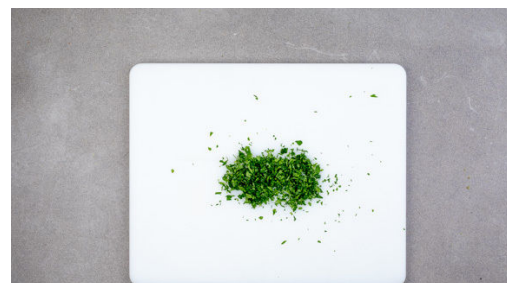
4. Pita's afbakken

Leg de **pita's** op een rooster of bakplaat en wrijf ze in met 1/2tl olijfolie en een snuf zout. Bak in 5-8min in de oven af.



2. Groenten roosteren

Giet de **kikkererwten** af. Verdeel de **aubergine, paprika, plakjes knoflook** en de **helft van de kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie, **1-2tl shoarmakruiden**, 1/4-1/2tl zout en een snuf peper. Rooster de **groenten** 20-25min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



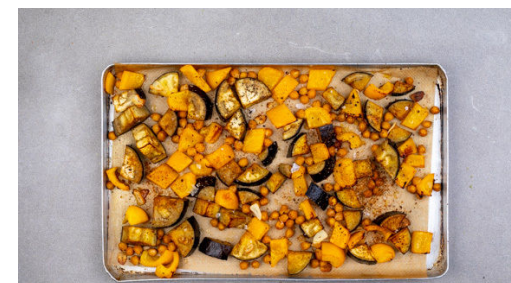
5. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** met de steeltjes fijn.



3. Hummus maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, snijd **een helft** in partjes en pers de **ander** uit. Doe de **rest van de kikkererwten** en **knoflook** met de **helft van de tahin**, **1-2el citroensap**, 1el olijfolie, een snuf zout en 2-3el water in een hoge (maat)beker. Pureer glad. Breng op smaak met de **komijn**, zout, peper, **tahin, citroenrasp** en **-sap** naar wens.



6. Groenten afmaken

Meng de **rest van de shoarmakruiden** met 1el olijfolie, 1-2tl azijn en een snuf peper en zout. Meng de **ovengroenten** kort voor het serveren met de **dressing**. Serveer de **hummus** met de **ovengroenten** en bestrooi met de **peterselie**. Serveer met de **pita's** en de **citroenpartjes**.