



Bietenhummus met bloemkool

en citrus-olijftopping met kaas



20-30min



2 personen

Verras je vrienden, familie en jezelf met dit prachtige bordje hummus. De ontstekingsremmende werking van de extra toegevoegde rode biet geeft je immuunsysteem een flinke oppepper. Tegelijkertijd brengt de geroosterde bloemkool je alvast in zomerse sferen. Serveer de hummus getopt met de bloemkool, zoute olijven, verse kruiden en kaaskruimels. Erbij knapperig speltbrood om te dippen.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 5g ras el hanout
- 1 blik kikkererwten
- 1 bloemkool
- 2 speltbroodjes ^{1,7,11,13}
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje zwarte olijven
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1x witte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- zeef
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 32.1g, koolhydraten 68.1g, eiwit 28.9g



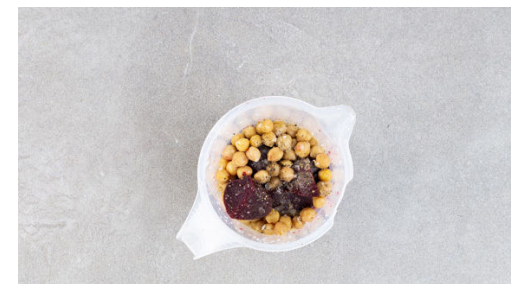
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **helft van de knoflook** met **1tl ras el hanout**, 1el olijfolie, 1el water, 1/2tl zout en een snuf peper. Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel ze om met koud water.



2. Ingrediënten roosteren

Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en verdeel ze met de **helft van de kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel de **groenten** om met de **kruidenolie**. Rooster 15-20min in de oven totdat de **groenten** goudbruin en beetgaar zijn. Bak de **broodjes** in de laatste 5-7min mee.



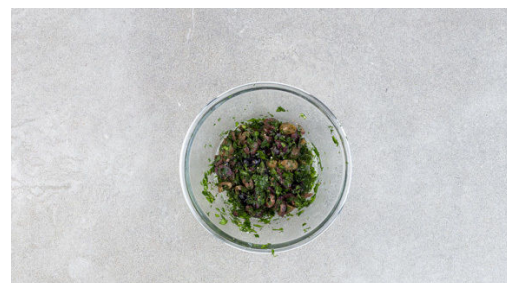
3. Hummus voorbereiden

Snijd de **bieten** in grove stukken. Pers de **citroen** uit. Doe de **bieten**, **tahin**, **rest van de kikkererwten**, de **rest van de knoflook**, **2el citroensap**, **1tl ras el hanout** en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker.



4. Hummus maken

Pureer de inhoud van de beker tot een gladde **hummus**, dit kan 2-3min duren. Proef en breng de **hummus** op smaak met peper, zout en/of meer **citroensap**.



5. Dressing maken

Hak de **olijven** grof. Hak de **helft van de verse kruiden** fijn en meng ze met de **olijven**, **1-2el citroensap**, 2el water en een snuf zout.



6. Toppings afmaken

Verkruiemel de **kaas**. Hak de **rest van de kruiden** grof. Snijd het **brood** in sneetjes. Schep de **hummus** op en spreid met de bolle kant van een lepel uit tot een cirkelvorm. Top met de **bloemkool**, **kaas** en **verse kruiden**. Besprenkel met de **dressing** en serveer het **brood** erbij.