



Stevige kikkererwtenstoof met paprika

en pitacrostini met kruidenyoghurt



ca. 25min



2 personen

De knapperige pitabroodjes zijn snel klaar en perfect om deze hartige stoofpot met paprika en nootachtige kikkererwten aan te vullen. Wist je trouwens dat kikkererwten al 8.000 jaar geleden in het neolithicum (de nieuwe steentijd) werden verbouwd? Ze zitten boordevol vezels en eiwitten en zorgen daarom lang voor een vol gevoel.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 prei
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 pakje volkoren pita's ¹
- 15g verse kruidenmix: dille, oregano en platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- knoflookpers
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

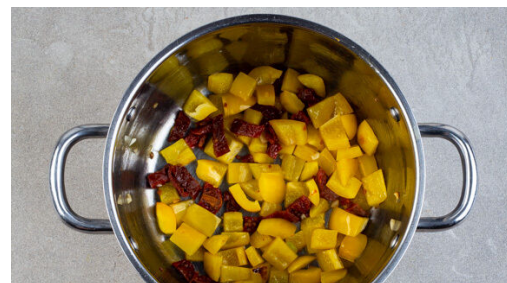
Voedingswaarde per portie

calorieën 648kcal, vet 19.9g, koolhydraten 89.3g, eiwit 21.8g



1. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **prei** in halve ringen en de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Pel de **knoflook**, hak **1 helft** fijn en houd de **andere helft** apart.



2. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 230°C. Verhit een middelgrote kookpan op middellaag vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **knoflook** 1-2min en voeg de **paprika** en **gedroogde tomaat** toe. Bak 2-3min mee.



3. Stoof maken

Giet de **kikkererwten** af en voeg met de **prei**, **tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder** en 200-250ml water toe aan de kookpan. Breng het geheel aan de kook en breng op smaak met zout, peper en **Griekse kruidenmix**. Draai het vuur lager en laat de **stoof** 10-12min zachtjes pruttelen.



4. Crostini bakken

Snijd **2 pita's** in repen en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Pers of rasp de **rest van de knoflook** en meng met 1-2el olijfolie. Bestrijk de **pita's** met de **knoflookolie** en bak de **crostini** 5-6min in de oven.



5. Kruidenyoghurt maken

Hak de **dille** en **peterselie** zonder harde steeltjes fijn en roer door de **yoghurt**. Hak de **oreganoblaadjes** fijn en roer ze door de **stoof**.



6. Serveren

Serveer de **kikkererwtenstoof** met de **kruidenyoghurt** en geef de **pitacrostini** erbij.