



Geroosterde krieltjes en kikkererwten

met pittige kokosyoghurt 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 groenten worden omgetoverd tot een hele fijne maaltijd. Dit keer geroosterde harissakrieltjes getopt met krokante kikkererwten en broccoli. En erbij een tomatensalsa met koriander en een pittige kokosyoghurt met knoflook. Eet feestlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 netje krieltjes
- 1 citroen
- 1 zakje harissakruiden
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 682kcal, vet 28.9g, koolhydraten 81.4g, eiwit 16.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** in een zeef met koud water, 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** fijn, pers **een citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



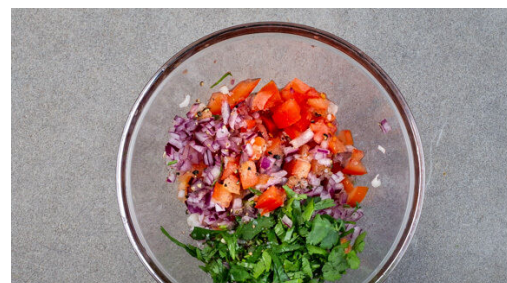
4. Smaakmakers snijden

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer de **ui**, pel en hak fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **krieltjes** en de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie, **1tl harissa** en een 1/2tl zout en peper. Rooster de **groenten** 22-25min in de oven, tot de **krieltjes** goudbruin en gaar zijn.



5. Salsa maken

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



3. Broccoli kruiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en meng met **2/3e van de knoflook**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Voeg de **broccoli** en de **citroenpartjes** toe aan de **krieltjes** en de **kikkererwten** in de oven in laatste 12-15min en rooster mee.



6. Yoghurt op smaak brengen

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