



Flatbreads met paprika en vijgen

met witte bonenhumus, rucola en hazelnoten



ca. 25min



2 personen

Deze is voor wanneer je haast hebt, terwijl de foodie in je weer eens avontuurlijke eisen stelt: vegan "pizza's" gemaakt van volkoren flatbreads. Je belegt ze met een romige witte bonenhumus, geroosterde paprika en vijgen. Dan nog snel wat rucola met een lichte dressing er bovenop en je maakt ze af met knapperige hazelnoten. Voila!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 2 rode paprika's
- 2 vijgen
- 50g hazelnoten ¹⁵
- 4x volkoren flatbreads ¹
- 1 blik boterbonen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 928kcal, vet 37.9g, koolhydraten 112.8g, eiwit 28.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in blokjes. Snijd de **vijgen** in de lengte doormidden en dan elk in 6 partjes. Hak de **hazelnoten** grof.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 1-2min goudbruin, en neem ze dan uit de pan. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Verhit dezelfde pan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** met een flinke snuf zout ca. 2min. Voeg de **helft van de knoflook** toe en laat ca. 8min meegaren op medium tot laag vuur.



3. Flatbreads opwarmen

Bedruppel de **flatbreads** met wat water en warm in 4-6min op in de oven, tot de randen knapperig zijn.



4. Bonenhumus maken

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel met koud water en laat uitlekken. Doe de **bonen** met de **tahin**, de **rest van de knoflook**, 1el olijfolie, 1-2el azijn, 75ml water en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker en pureer glad. Voeg evt. meer water toe als de **bonenhumus** te dik is.



5. Rucola mengen

Hussel de **rucola** om met 1tl azijn en een snuf zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Bestrijk de **flatbreads** met de **witte bonenhumus** en top met de **paprika**, **vijgen** en de **rucola**. Besprenkel de **vijgen** met 1tl honing en bestrooi de **flatbreads** met de **hazelnoten**.