



Gerookte makreel met bietenhummus

met geroosterde groenten en pitachips



30-40min



2 personen

Net zoals in vrijwel elke Nederlandse supermarkt goede kaas te vinden is, zo vind je hummus overal in het Midden-Oosten. Het is gezond, lekker, vullend en - zeker niet onbelangrijk! - makkelijk om te maken. Vandaag voeg je voor een beetje kleur rode bieten aan de dip toe en je serveert hem met een scala aan toppings: ovengroenten, gerookte makreel en verse kruiden. A match made in heaven!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 pak volkoren pitabrood ¹
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 1 blik kikkererwten
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 250g voorgedroogde rode bieten
- 25ml tahin ¹¹
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1x gerookte makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1142kcal, vet 46.3g, koolhydraten 125.8g, eiwit 40.8g



1. Groenten & pita's snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **wortel** en **pastinaak** en snijd ze in vingerdikke staafjes. Snijd **2 pita's** in brede repen. De **rest van de pita's** kun je invriezen voor een later recept.



2. Groenten & pita's bakken

Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de dukkah** en een snuf zout en peper. Verdeel alles gelijkmatig aan een kant van de bakplaat. Leg de **pita's** aan de andere kant en hussel ze om met 1el olijfolie, de **rest van de dukkah** en een snuf zout. Bak alles ca. 15min in de oven.



3. Hummus voorbereiden

Spoel de **kikkererwten** in een vergiet met koud water en laat uitlekken. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Vang het **bietensap** op en snijd de **bieten** in grove stukken.



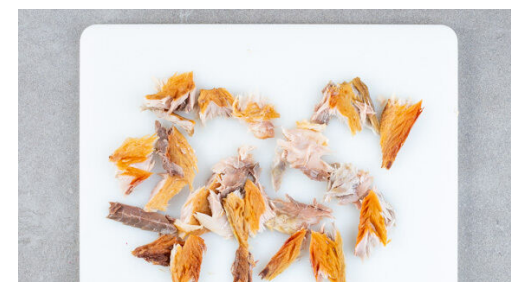
4. Hummus maken

Doe de **kikkererwten**, **citroenrasp**, **citroensap**, **knoflook**, de **bieten incl. bietensap** en de **tahin** in een kleine kookpan. Voeg 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper toe en pureer glad. Verdun de **hummus** evt. met wat water en breng op smaak met peper en zout.



5. Kruiden hakken

Hak de **peterselie** en **dille** incl. steeltjes grof.



6. Vis scheuren

Verwijder de huid en evt. graatjes en scheur de **makreel** in hapklare stukken. Schep de **hummus** op de borden en spreid het in een cirkelvorm uit. Verdeel de geroosterde **groenten**, de **pitachips** en **vis** erover. Bestrooi met de **verse kruiden** en geef de **citroenpartjes** erbij.