



Hummusbowl met gerookte makreel

en geroosterde wortelgroenten met 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
- 1x volkoren pita's ¹
- 5g dukkah ¹¹
- 1 citroen
- 1 blik kikkererwten
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin ¹¹
- 10g verse kruidenmix: peterselie & dille
- 1x gerookte makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- zeef
- staafmixer
- kleine kookpan

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 959kcal, vet 31.3g, koolhydraten 118.1g, eiwit 31.3g



1. Groenten & pita's snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **wortel** en **pastinaak** en snijd ze in vingerdikke staafjes. Snijd de **pita's** in brede repen.



2. Groenten & pita's bakken

Leg de **groentefrietten** op een zijde van een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **helft van de dukkah**, 1el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper. Leg de **pita's** op de andere zijde en hussel ze om met de **rest van de dukkah**, 1el olijfolie en 1/8tl zout. Bak alles ca. 15min in de oven tot de **groenten** gaar zijn.



3. Hummus voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers een **helft** uit en snijd de **ander** in partjes. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om. Vang het **bietensap** op en snijd de **bieten** in grove stukken. Pel en hak de **knoflook** grof.



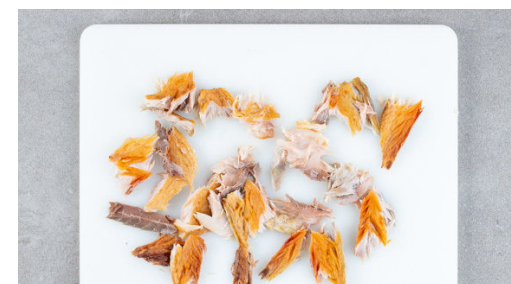
4. Hummus maken

Doe de **kikkererwten** met de **bieten**, het **bietensap**, de **tahin**, **citroenrasp**, **knoflook**, het **citroensap**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper in een kleine kookpan. Pureer glad. Breng de **hummus** op smaak met peper en zout. Verdun hem evt. met een beetje water.



5. Kruiden hakken

Hak de **peterselie** en **dille** zonder harde stelen 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.