

DINNERLY



Sandwich met hummus en malse kip met walnoten en frisse komkommer



ca. 25min



2 personen

Sla de supermarktversie maar over, want hummus is het allerlekkerste als je 'm zelf maakt. En dat is nog eens hartstikke makkelijk ook! Deze hummus is heerlijk romig en zacht, maar toch luchtig. Vandaag smeren we 'm op een volkoren pita belegd met malse mediterrane kip, geroosterde aubergine en knapperige komkommer voor een lichte maaltijd bomvol groente. Bon appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 komkommer
- 50g walnoten²
- 1 pak volkoren pita's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

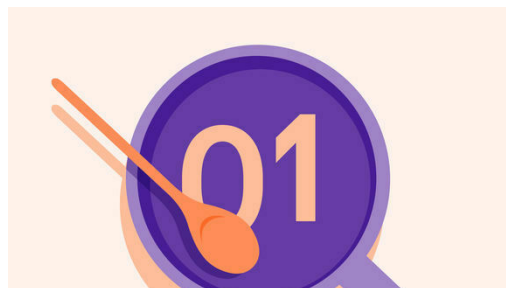
Heeft je oven geen grillfunctie? Zet 'm dan op 220°C hetelucht (240°C normaal) en leg de aubergine al tijdens het opwarmen in de oven. Bak ca. 20min en keer halverwege om.

ALLERGENEN

Gluten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

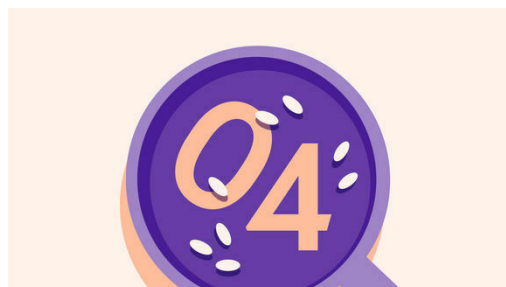
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1241kcal, vet 60.5g, koolhydraten 134.3g, eiwit 30.9g



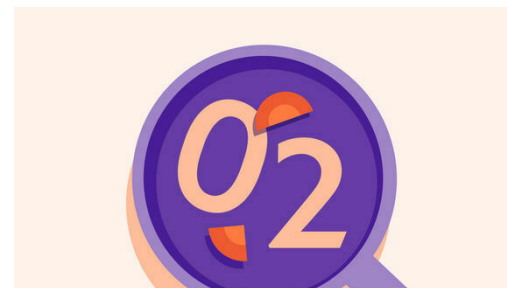
1. Aubergines roosteren

Verwarm de oven (met grillfunctie) voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aubergines** in schijven van 0,5-1cm dik en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2el olijfolie en bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Grill de **aubergine** in de oven tot ie goudbruin wordt, draai om en grill de andere kant.



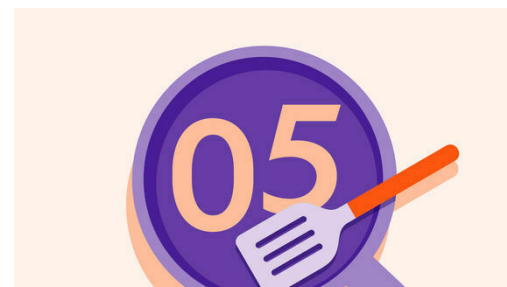
4. Pita's roosteren

Leg de **pita's** op de bakplaat, besprenkel met een beetje olijfolie en grill in 2-3min aan beide kanten goudbruin. Laat dan kort afkoelen.



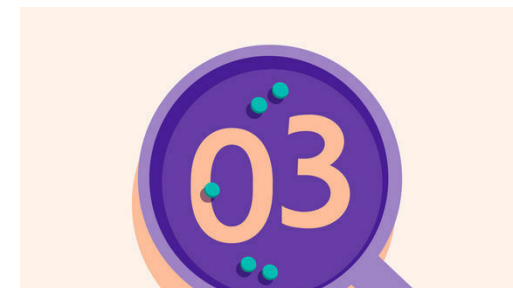
2. Hummus maken

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef of vergiet. Pel 1 teen knoflook en hak grof. Pak een hoge (maat)beker en pureer de **kikkererwten**, de knoflook en 3el olijfolie tot een zachte **hummus**. Roer $\frac{2}{3}$ van de **kruidenmix** en een snuf peper en zout erdoor, proef en voeg naar smaak extra **kruidenmix**, peper en zout toe.



5. Pita's vullen

Snij de **pita's** open en besmeer de binnenkant met **hummus**. Vul de **broodjes** naar smaak met **vlees**, **aubergine**, **komkommer** en **walnoten** en serveer ze warm.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 4-5min goudbruin. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Hak de **walnoten** grof. Haal de **gegrilde aubergine** uit de oven en zet afgedekt opzij.



6. Zoet of zuur?

Met dit gerecht kun je naar hartelust variëren. Meng bijvoorbeeld een kneepje citroensap door de hummus om een fris-zuur accent toe te voegen. Of rooster de walnoten kort in een droge koekenpan, haal van het vuur en bedruppel met 1tl honing. Heerlijk!