



Gehaktpannetje met kikkererwten

met spruitjes en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Dit koolhydraatarme gehaktpannetje zit boordevol groenten. Heerlijke gerosterde spruitjes, stevige kikkererwten en zoetige wortel en ui. We maken 'm wat spannender door alles met shoarmakruiden op smaak te brengen en je serveert het geheel met een frisse yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1x spruitjes
- 1 rode ui
- 1 blik kikkererwten
- 1 citroen
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1x rundergehakt
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- zeef

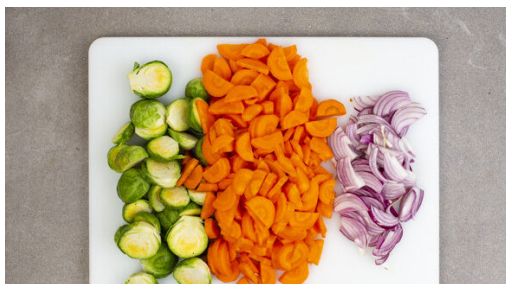
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 40.3g, koolhydraten 55.6g, eiwit 39.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes. Halveer de **spruiten**. Pel en snijd de **ui** in dunne partjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel**, **ui** en **spruiten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster de **groenten** ca. 10min in de oven.



3. Kikkererwten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af en spoel ze om. Laat ze uitlekken en dep droog met een theedoek of een stuk keukenpapier. Halveer de **citroen** en snijd **1 helft** in parten. Verdeel de **kikkererwten** over een 2e bakplaat met bakpapier. Knijp de **2e citroenhelft** erover uit en hussel de **kikkererwten** om met 1-2el olijfolie, de **helft van de oregano** en een snuf zout en peper.



4. Kikkererwten roosteren

Schuif na de 10min roostertijd van de **groenten** de bakplaat met **kikkererwten** boven in de oven en rooster alles nog 15-20min, tot de **groenten** en **kikkererwten** gaar zijn. Zet evt. tegen het einde van de baktijd de grill van je oven aan, zo worden de **kikkererwten** extra krokant.



5. Gehakt bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg het **gehakt** met de **shoarmakruiden** toe. Bak het **gehakt** in 4-5min bruin en rul. Roer de **yoghurt** los met een snuf zout en peper.



6. Gerecht afmaken

Verdeel de **kikkererwten**, **groenten** en het **gehakt** over de borden. Besprenkel met de **yoghurt** en geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.