



Tartines met kikkererwtenspread

met uienpickle en koolrabisalade



ca. 25min



2 personen

Tartine is een duur woord voor sandwich. De veggie sandwich die je vandaag maakt, bestaat uit een knapperige meergranenbaguette met een kikkererwtenspread, geserveerd met een zelfgemaakte uienpickle en een koolrabisalade. Deze van oorsprong Duitse knolgroente kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Rauw - zoals wij 'm vandaag bereiden - heeft de smaak wat weg van radijs. Knapperig en fris past 'ie perfect bij de tartine.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 blik kikkererwten
- 1 bosui
- 10g verse peterselie
- 1 rode paprika
- 2 meergranenbaguettes ¹
- 1 citroen
- 1 koolrabi
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

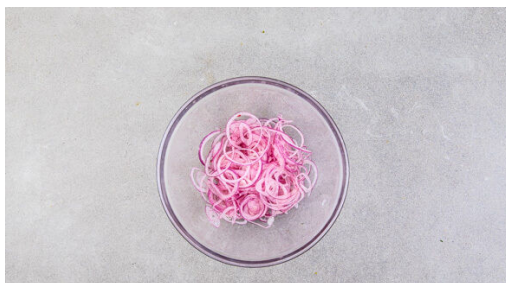
Als je wilt, kun je de zonnebloempitten enkele minuten in een droge koekenpan roosteren.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1041kcal, vet 55.5g, koolhydraten 100.9g, eiwit 28.8g



1. Uienpickle maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en snijd de **ui** in zo dun mogelijke ringen. Meng 1-2el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout in een kommetje en roer totdat de suiker is opgelost. Roer dan de **ui** erdoor en zet de **pickle** opzij. Roer tussendoor een keer om.



4. Kikkererwtenspread maken

Pers een **citroenhelft** boven de kom uit en prak dan de **kikkererwten** grof. Roer er 1el olijfolie door en breng de **spread** op smaak met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel ze om. Houd **2el kikkererwten** apart en doe de **rest van de kikkererwten** in een kom. Snijd het **wit van de bosui** fijn en voeg ook aan de kom toe. Snijd het **groen van de bosui** schuin in dunne ringen en leg opzij. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Koolrabisalade maken

Schil de **koolrabi** en rasp hem grof. Doe de **rasp** in een kom en pers de **2e citroenhelft** erboven uit. Schep de **groene bosui**, de **peterselie**, **zonnebloempitten**, 1el olijfolie en **1-2tl picklewater van de uien** erdoor (**zie tip, links**). Breng de **salade** goed op smaak met zout en peper.



3. Paprika & brood roosteren

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster ca. 15min in de oven. Snijd de **broodjes** in de lengte doormidden en bedruip de snijvlakken met 1/2tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Bak de **broodjes** in 6-8min af op de bakplaat of op een rooster.



6. Spread afmaken

Hak de **paprika's** grof en schep met **2/3e van de uienpickle** door de **kikkererwtenspread**. Besmeer de **broodjes** met de **spread** en top met de **koolrabisalade**, de **rest van de pickle** en **achtergehouden kikkererwten**. Serveer de **tartines** met de evt. **overgebleven salade**.