



Kikkererwtencurry met bloemkool

met yoghurt en pitabrood



20-30min



2 personen

Vandaag hebben we weer een heerlijke curry voor je. Dit keer is het er eentje met kikkererwten en bloemkool. Met warm pitabrood erbij om in de curry te dippen. We maken 'm af met yoghurt, kokosrasp en een snelle tomatensalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 kleine bloemkool
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x tikka-masalapasta
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 limoen
- 1 tomaat
- 1 pak pita's¹
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 878kcal, vet 24.5g, koolhydraten 124.8g, eiwit 29.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Schil de **gember** en **knoflook** en rasp beide fijn.



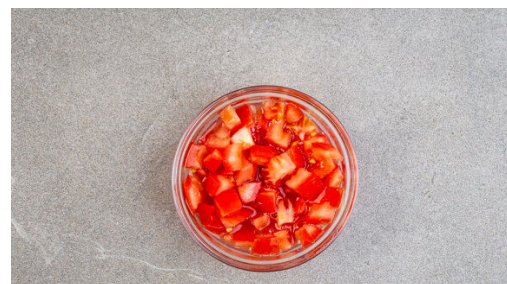
4. Curry koken

Voeg de **tomatenpuree** en 200ml water toe en roer door. Proef of je peper, zout, of **meer tikka-masalapasta** wil toevoegen. Breng de **curry** aan de kook en laat 12-14min zachtjes koken. Roer af en toe door.



2. Kikkererwten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **kikkererwten**, **ui**, **knoflook** en **gember** ca. 2min. Breng op smaak met zout en peper.



5. Tomatensalade maken

Pers de **limoen** uit. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng met de **helft van het limoensap**. Breng op smaak met zout en peper.



3. Curry starten

Roer de **helft van de tikka-masalapasta** erdoor en verwarm ca. 1min. Voeg de **bloemkool** toe en bak ca. 1min mee.



6. Pita's opwarmen

Besprenkel de **pita's** met wat water en rooster ze 4-6min in de oven. Breng de **curry** op smaak met de **rest van het limoensap**, zout en peper. Verdeel de **curry** over borden en besprenkel met de **yoghurt**. Bestrooi met de **helft van de kokosrasp** en serveer met de **tomatensalade** en de **warme pita's**.