

DINNERLY



Dubbeldekker-sandwich met hummus met kappertjes, tomaat en verse peterselie



ca. 25min



2 personen

Vandaag is het stapelen geblazen! Een heerlijke knapperige sandwich in drie lagen: dat wordt smullen. Je maakt zelf een grove hummus met kikkererwten, kappertjes en verse peterselie en zet een eenvoudige maar heerlijke tomatensalade in elkaar. En de curry madras-kruiden zorgen voor een wel heel bijzondere smaakdimensie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 1 rode ui
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 2 tomaten
- 8 sneetjes witbrood ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el vegan mayonaise
- 2tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- broodrooster
- zeef of vergiet
- staafmixer

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

KOOKTIP

Je kunt het brood ook in een pan roosteren. Besmeer beide kanten dun met plantaardige boter en verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur. Rooster het brood ca. 2min per kant.

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 802kcal, vet 35.5g, koolhydraten 96.8g, eiwit 19.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef of vergiet. Pel de **ui** en snipper 'm fijn. Hak de **peterselie** – inclusief de zachtere steeltjes – fijn. Hak de **kappertjes** grof. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm fijn.



2. Hummus maken

Pak de staafmixer en een grote kom en pureer de **kikkererwten** grof. Voeg de **ui**, **kappertjes**, de **currykruiden**, $\frac{2}{3}$ van de **peterselie** en de knoflook toe en roer goed door. Roer tenslotte 3el vegan mayonaise, 2tl mosterd, 1el water en een flinke snuf peper en zout erdoor. Proef en breng evt. op smaak met nog wat peper en zout.



3. Tomatensalade maken

Snij de **tomaten** elk in ca. **8 partjes**. Maak een **salade** met de **tomaat**, de **rest van de peterselie**, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout.



4. Brood roosteren

Rooster **6 sneetjes brood** in de broodrooster (zie ook de tip in de kantlijn). Heb je meer honger? Rooster dan al het **brood**.



5. Beleggen en serveren

Besmeer **2 sneetjes** met de **helft van de hummus**. Leg daar weer **sneetjes toast** op, besmeer met de **rest van de hummus** en leg de **laatste sneetjes** erop (of verdeel de **hummus** over nog een extra laag met het **overgebleven brood**). Snij de **sandwiches** diagonaal doormidden en serveer met de **tomatensalade**.



6. Vegan tonijnsalade

Je kunt van deze hummus ook een alternatieve, visvrije tonijnsalade maken. Vervang de peterselie door fijngesneden dille en roer er wat gedroogde nori (zeewier) doorheen. Voeg naar smaak extra zout toe om de perfecte zee-smaak na te maken.