



Special <650kcal: Tandoori ovengroente

met rucola en koriander-limoenraita



30-40min



2 personen

Een bord vol geroosterde groente met een verkoelende yoghurt, heerlijk! We hebben: geroosterde aubergine, kikkererwten en aardappel goed op smaak gebracht met tandoorikruiden. Erbij een verfrissende koriander-limoenraita met tomaat. Nog een handje pittige rucola erover en klaar is je vegetarische maaltijd. Tijd om te smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 grote aubergine
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 rode ui
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

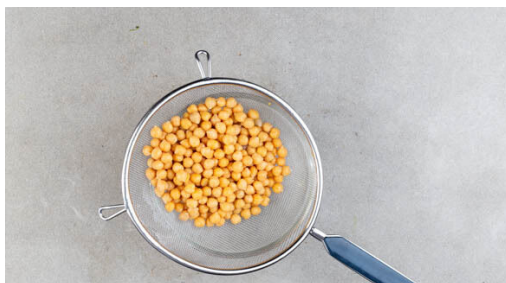
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

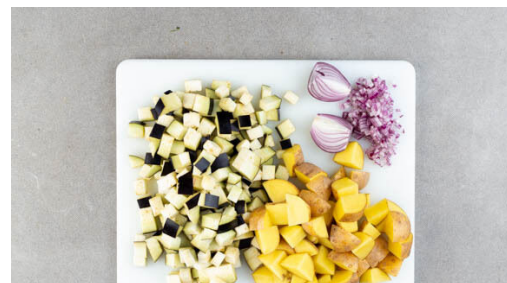
Voedingswaarde per portie

calorieën 571kcal, vet 14.6g, koolhydraten 90.2g, eiwit 17.9g



1. Kikkererwten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef met koud water en laat uitlekken.



2. Groente snijden

Snijd de **aubergine** in blokjes van ca. 1,5cm. Snijd de **aardappels incl. schil** in blokjes van ca. 2cm. Halveer en pel de **ui**, snijd **1 helft** in partjes en snipper de **andere helft** fijn.



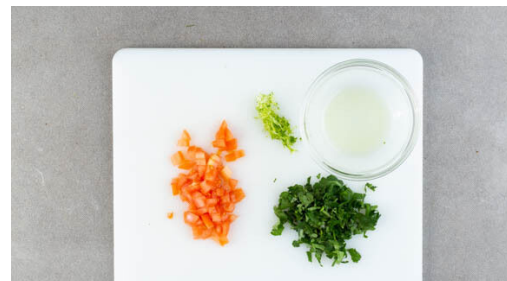
3. Groente kruiden

Verdeel de **kikkererwten, aubergine, aardappels** en de **uienpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1 el plantaardige olie, de **helft van de kruidenmix** en ½tl zout.



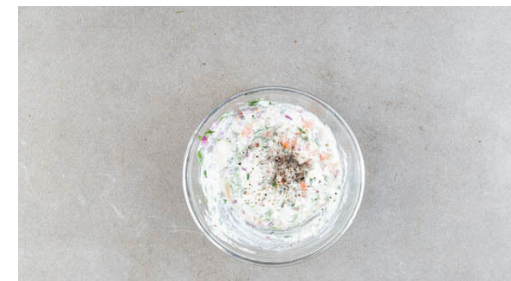
4. Groente roosteren

Rooster de **groente** 20-30min in de oven, tot de **aubergineblokjes** zacht zijn en de **aardappels** licht krokant.



5. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tomaat** in hele kleine blokjes en laat uitlekken in een zeef. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Raita maken

Meng de **yoghurt** met de gesnipperde **ui**, de **tomaat**, de **koriander**, de **limoenrasp** en **-sap**. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **uienpartjes** uit elkaar. Serveer de **tandoori geroosterde groente** met de **rucola** en geef de **raita** erbij.