



Hummus met gegrilde groente

met warm pitabrood



20-30min



2 personen

Soms, heel soms heb je geen behoefte aan een stevige avondmaaltijd. Lekker licht en makkelijk is dan het credo en wat dat betreft kunnen we van andere culturen nog iets leren! In Duitsland worden 's avonds broodjes met worst of kaas gegeten en in Arabische landen staan er broodjes hummus op het menu. Wij maken ons broodje hummus avondmaal-ready door er geroosterde groente bij te serveren.

Wat je van ons krijgt

- 2 grote aubergines
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin²
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 pak pita's¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1064kcal, vet 40.4g, koolhydraten 149.2g, eiwit 25.6g



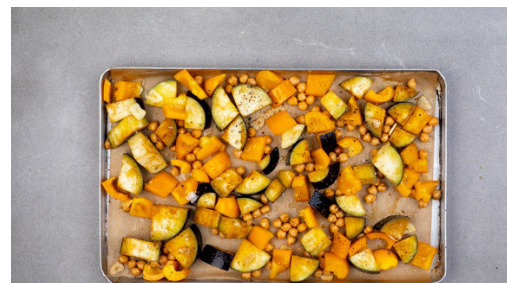
1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in blokjes. Pel de **knoflook**, snijd **een helft** in dunne plakjes en bewaar de **andere helft** voor later.



4. Groente kruiden

Meng de **rest van de kruidenmix naar smaak**, 1el olijfolie, ½el azijn en peper en zout en meng met de **ovengroente**. **Tip:** als je wilt kun je een **snuf kruidenmix** apart houden voor de garnering van de **hummus**.



2. Groente roosteren

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Meng een **kruidenolie** van 1el olijfolie en **2tl kruidenmix**. Verdeel de **helft van de kikkererwten**, de **aubergine**, de **paprika** en de **knoflookplakjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **kruidenolie**. Breng op smaak met peper en zout, verdeel gelijkmatig en rooster 20-25min in de oven.



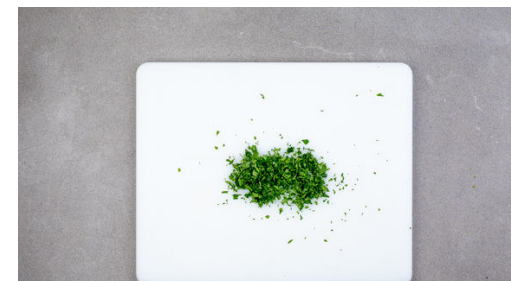
5. Pita's afbakken

Wrijf de **pita's** in met ½tl olijfolie elk en bestrooi met een snuf zout. Bak in 5-8min knapperig in de oven.



3. Hummus maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **een helft** van de **citroen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Pureer de **rest van de kikkererwten** met **1el citroensap**, 1el olijfolie, de **helft van de tahin**, de **rest van de knoflook**, een snuf zout en 2el water. Proef en breng op smaak met peper, zout, de **rest van de tahin**, **komijnpoeder**, **citroensap** en **-rasp**.



6. Peterselie snijden

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Serveer de **ovengroente** met de **hummus** en bestrooi met de **peterselie**, evt. **overgebleven kruidenmix** en de **rest van de citroenrasp**. Geef de **citroenpartjes** en de **pita's** erbij.