

DINNERLY



Groentestoofpot met kikkererwten met verse kruiden en knoflookbrood



ca. 30min



2 personen

Kikkererwten hebben natuurlijk niets met kikkers te maken: hun naam komt van het Latijnse woord *cicer*, dat verwijst naar de soort peulvrucht. Wat ze bij ons zo populair maakt is hun veelzijdigheid en fijne smaak. We verwerken ze vandaag in een geruststellend warme groentestoofpot, geserveerd met krokant geroosterd brood.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 baguettes¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn²

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- bakkwast

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Zwaveldioxide en Sulfiten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 789kcal, vet 27.6g, koolhydraten 110.2g, eiwit 20.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 700ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Snij de **prei** in dunne ringen. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in dunne plakken. Snij de **tomaten** in grove blokjes. Rits de **tijm** van de steeltjes en hak grof. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



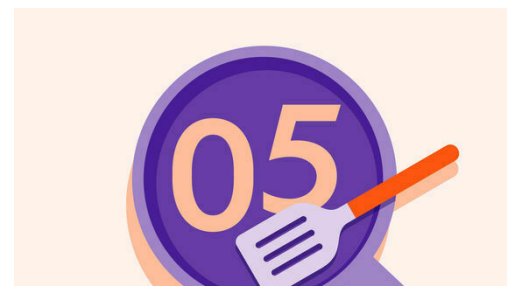
4. Knoflookbrood maken

Snij de **broodjes** in plakken van ca. 2cm dik. Pel nog 1 teen knoflook en hak fijn. Verhit een kleine kookpan met 2el olijfolie. Voeg de knoflook toe en bak ca. 20sec. Kruid met een snuf peper en zout. Bestrijk de plakjes **brood** gelijkmatig met de knoflookolie, verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster 6-8min in de oven.



2. Groente bakken

Giet de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **prei** en de knoflook ca. 3min. Voeg de **courgette**, **tomaat** en **tijm** toe en bak ca. 3min mee.



5. Afmaken en serveren

Pluk de **basilicumblaadjes** en snij in dunne reepjes. Verdeel de **stoofpot** over diepe borden of kommen, garneer met de **basilicum** en serveer met het **knoflookbrood**.



3. Stoofpot opzetten

Voeg de **kikkererwten**, 2el balsamicoazijn en ca. 600ml heet water toe aan de pan met **groente** en meng het **bouillonpoeder** erdoor. Kruid met een snuf peper en zout. Breng de **stoofpot** aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 10-15min zachtjes koken, tot de **groente** gaar is. Voeg evt. meer heet water toe als de **stoofpot** te snel inkookt.



6. Vegan of vegetarisch?

Als het niet vegan hoeft te zijn, kun je de olijfolie in stap 5 door boter vervangen en wat parmezaan over de borden raspen. Of nog beter: laat de kaas over het knoflookbrood smelten!