



Kikkererwtenstoof met paprika

met kruidenyoghurt en pitacrostini



ca. 25min



2 personen

De knapperige pitabroodjes zijn snel klaar en perfect om deze hartige stoofpot met paprika en nootachtige kikkererwten aan te vullen. Wist je trouwens dat kikkererwten al 8.000 jaar geleden in het neolithicum - de nieuwe steentijd - werden verbouwd? Ze zitten boordevol vezels en eiwitten en zorgen daarom lang voor een vol gevoel.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 prei
- 40g gedroogde tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje keftablend
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- middelgrote kookpan
- knoflookpers
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Vries de overgebleven pitabroodjes in en geniet er later van!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 725kcal, vet 25.1g, koolhydraten 91.7g, eiwit 23.6g



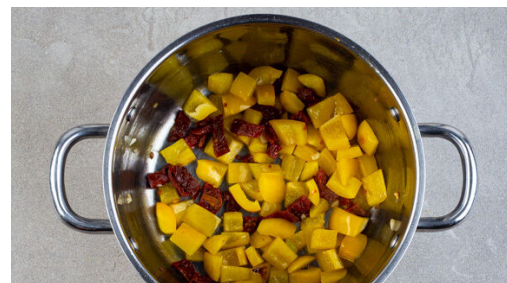
1. Groente voorbereiden

Snijd de **paprika** doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne ringen. Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Pel de **knoflook**, snijd **1 helft** fijn en houd de **andere helft** apart.



4. Crostini bakken

Snijd **2 pita's** in repen en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Pers of rasp de **rest van de knoflook** fijn en meng met 1 el olijfolie. Bestrijk de **pita's** met de **knoflookolie** en bak de **crostini** 5-6min in de oven.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middellaag vuur met 1 el olijfolie. Bak de **knoflook** in 1-2min glazig. Voeg de **paprika** en **gedroogde tomaat** toe en bak 2-3min mee. Verwarm de oven voor met de grillfunctie op 230°C.



5. Kruidenyoghurt maken

Snijd ondertussen de **dille** en **peterselie** fijn en roer door de **yoghurt**.



3. Stoof opzetten

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en voeg ze met de **prei**, **tomatenblokjes**, de **helft van het bouillonpoeder** en 200-250ml water toe aan de kookpan. Breng het geheel aan de kook en breng op smaak met peper, zout en de **kruidenmix**. Laat de **stoof** 10-12min zachtjes koken.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **kikkererwtenstoof** met de **kruidenyoghurt** en geef de **pitacrostini** erbij.