

DINNERLY



Pita met geroosterde groenten met zelfgemaakte hummus en chili-olie



ca. 30min



2 personen

Pas op, chili-alarm! Maar maak je geen zorgen, je kunt zelf bepalen hoe scherp je dit gerecht precies maakt met de Koreaanse Gochujang-chilipasta. Je brengt er de geroosterde groenten flink mee op smaak, maar het vuur wordt een beetje gedoofd door de zelfgemaakte miso-hummus. Zo hou je alles zelf in de hand. Dus eet smakelijk, of zoals ze in Korea zeggen: mashike mogo.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 1 zakje Koreaanse chilipasta^{1,6}
- 1 zakje misopasta^{1,6}
- 1 pakje pita's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

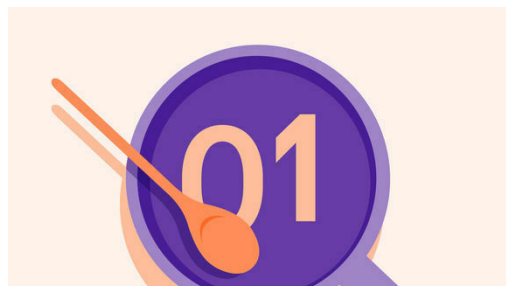
Als je meer honger hebt kun je ook alle pita's gebruiken. Ook kun je eentje in stukken snijden, inwrijven met olijfolie en peper en zout en dan een paar minuten in de oven bakken tot ze krokant zijn.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

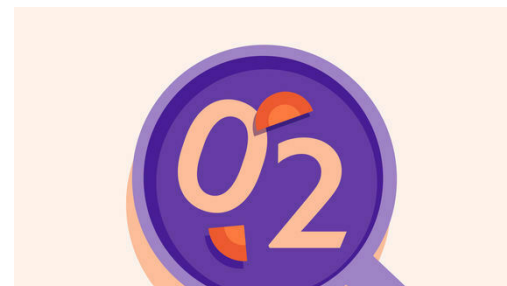
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 817kcal, vet 15.3g, koolhydraten 138.7g, eiwit 25.6g



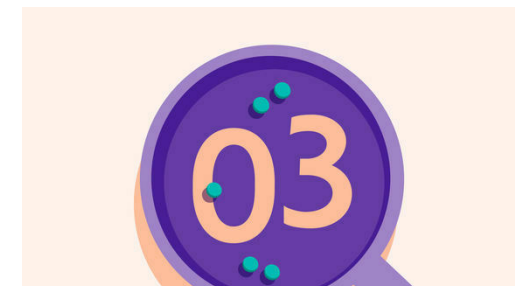
1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Laat de **kikkererwten** in een vergiet uitlekken. Snij de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in lange, dunne schijven. Snij de **paprika** in kwarten, verwijder de kern en snij het vruchtvlees in lange, dunne reepjes.



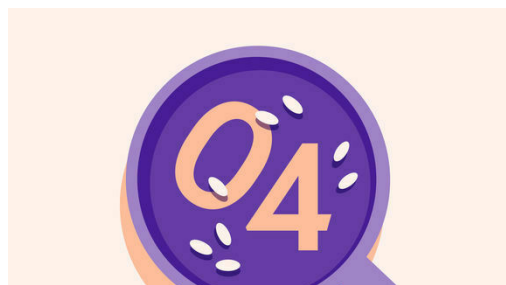
2. Chili-olie maken

Maak een chili-olie door **1tl chilipasta**, 2el plantaardige olie, 1el azijn en een snufje zout door elkaar te roeren. **Tip:** hier kun je zelf bepalen hoe scherp het gerecht wordt: roer telkens **1/4tl extra chilipasta** door de olie en blijf proeven.



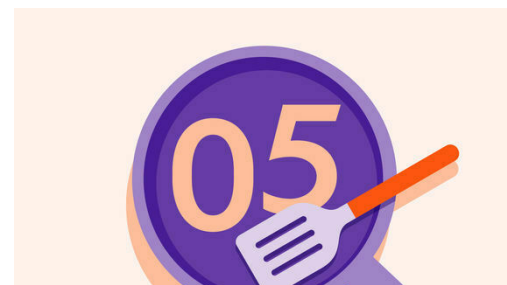
3. Groenten bakken

Pak een bakplaat met bakpapier en meng daarop de **aubergine**, **paprika** en **de helft van de kikkererwten** met de **chili-olie**. Rooster het geheel ca. 17min tot de **aubergine** zacht en goudbruin is.



4. Miso-hummus maken

Pak een staafmixer met hoge beker en doe hier de **rest van de kikkererwten**, de **helft van de misopasta**, 2-3el water en 1-2tl azijn in. Pureer tot je een zachte hummus hebt. Proef het mengsel: als het iets te dik is kun je steeds 1el water toevoegen tot het de gewenste textuur heeft.



5. Pita vullen

Leg na 17min **4 pita's** naast de groenten of op een apart rooster in de oven en bak alles nog eens 3-5min tot de pita's mooi bruin worden. Haal de pita's uit de oven – laat indien nodig de **groenten** nog eventjes doorbakken. Bestrijk de **pita's** naar smaak met de **hummus** en beleg ze met de **geroosterde groenten**. Als je wil, kun je de pita's ook vullen.



6. Culturele verzoening

We hebben hier een Koreaanse pita-sandwich gemaakt, maar we kennen dit brood natuurlijk uit de Griekse en Midden-Oosterse keuken. Om deze ontmoeting van cuisines te vieren kun je wat feta of andere witte kaas over de gevulde broodjes brokkelen en wat verse groene kruiden erop strooien. Die smaken gaan goed samen met de geroosterde groenten en vormen een mooie tegenhanger bij de scherpe chili-olie.