



Cannellinibonen met harissa en tahin

met volkorenpita en komijn



ca. 25min



2 personen

Deze fijne cannellinibonen hebben hun rijke smaak te danken aan de tahin en harissa, knoflook en komijn. Als je wilt, kun je de bonen voor het serveren nog lichtjes pureren om ze extra romig te maken. Je serveert er knapperig volkoren pita bij, gebakken tomaten, verse komkommer en ingelegde ui - eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 2 blikken cannellini bonen
- 1 zakje harissa
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 pak volkoren pita ¹
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 10g verse peterselie
- 250g cherrytomaten
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- bakkwast
- zeef of vergiet

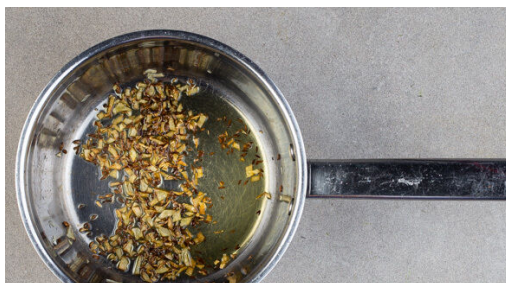
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

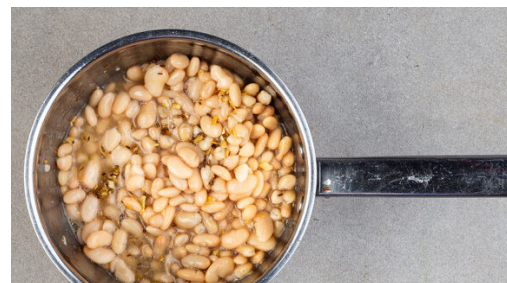
Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 28.2g, koolhydraten 75.7g, eiwit 31.3g



1. Komijnzaad roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak **1,5tl komijnzaad** en de **knoflook** 1-2min, tot de **komijn** licht gebruikt is.



2. Bonen koken

Voeg de **1 blik cannellini bonen met hun vloeistof** toe aan de pan. Giet het **andere blik** af in een zeef en voeg alleen de **bonen** toe aan de pan. Voeg **2tl harissa**, de **tahin** en 1tl zout toe. Kook 6-8min op medium tot hoog vuur tot de **vloeistof** ingedikt is. Roer regelmatig door.



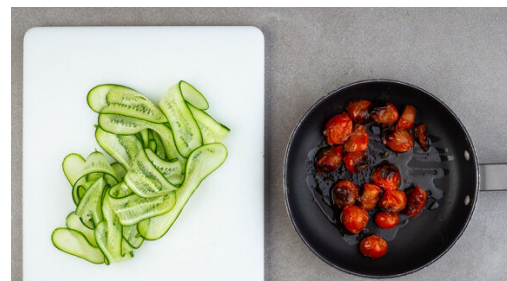
3. Pitabrood bakken

Bestrijk **2 pitabroodjes** met 1el olijfolie en bestrooi met de **rest van het komijnzaad** en een snuf zout. Leg de **pita's** op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 8min in het midden van de oven. **Tip:** de **rest van de pita's** kun je invriezen en gebruiken voor een ander recept.



4. Ui inmaken

Pel de **ui** en snijd **een helft of meer naar smaak** in fijne reepjes. Pers de **citroen** uit. Meng de **uireepjes** met **1tl citroensap** en een flinke snuf zout. Masseer het zout goed in met je vingers. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Meng de **ui** met de **peterselie** en zet opzij.



5. Tomaten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1tl olijfolie. Roerbak de **cherrytomaten** 3-4min, tot ze beginnen te bruinen en open barsten. Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf rondom in dunne, brede repen.



6. Afmaken en serveren

Proef en breng de **cannellini bonen** op smaak met **1-2el citroensap** en zout en peper. Als je wilt kun je nu een deel van de **bonen** grof stampen. Verdeel de **bonen** over borden en serveer de **tomaten**, de **komkommer** en de **ingemaakte ui** bovenop. Geef de **pita's** erbij.