



Gegrilde savooiekool met kikkererwten

met cherrytomaten en kruidenchutney



ca. 35min



2 personen

Shoarma is een kruidenmengsel dat onder meer in Libanon en Egypte wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Vandaag kruiden we savooiekool, kikkererwten en cherrytomaten in deze mix van komijn, geurige kaneel, kurkuma en kruidnagel. Je bakt alles in de oven en serveert het op luchtige quinoa met een munt- en korianderchutney.

Wat je van ons krijgt

- 1 savooiekool
- 1 blik kikkererwten
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g quinoa
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 30g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje chilivlokken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Voor extra krokante kikkererwten kun je de cherrytomaten het beste in een aparte ovenschaal bakken.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

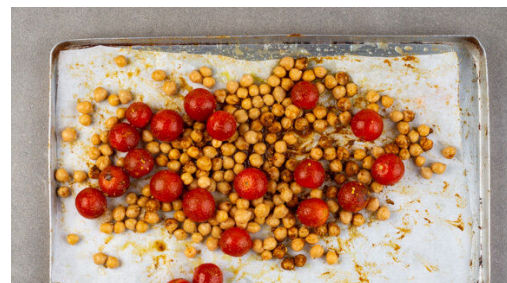
Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 22.9g, koolhydraten 93.5g, eiwit 21.9g



1. Savooiekool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **savooiekool** in de lengte in vieren, zorg ervoor dat de bladeren niet van de stronk loslaten.



2. Kikkererwten kruiden

Spoel de **kikkererwten** met koud water in een zeef, laat uitlekken en dep goed droog. Leg ze met de **cherrytomaten** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met **1/3e van de shoarmakruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper.



3. Groenten bakken

Leg de **kool** op de bakplaat bij de **kikkererwten** en wrijf ze voorzichtig in met de **rest van de shoarmakruiden**, 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak 18-20min in de oven, tot de **kool** goudbruin is en de **tomaten** openbarsten. Keer de **groenten** om op de helft van de baktijd.



4. Quinoa koken

Breng in een kleine kookpan de **helft van het bouillonpoeder** met 350ml water aan de kook. Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef met warm water en voeg toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan en kook de **quinoa** 10-12min op laag-middellaag vuur. Neem dan de pan van het vuur en houd de **quinoa** tot het serveren warm.



5. Chutney maken

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snijd in vieren. Houd **wat muntblaadjes** apart. Hak de **rest van de muntblaadjes** en de **koriander incl. steeltjes** grof. Doe ze met de **knoflook**, de **helft van de chilivlokken**, **2el limoensap**, 4el water en 1/2tl suiker in een hoge (maat)beker en pureer glad. Voeg evt. meer water toe. Breng op smaak met zout en evt. meer **limoensap**.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **quinoa** met de **kikkererwten**, de **cherrytomaten** en de **savooiekool**. Besprenkel met de **chutney** en bestrooi met de **rest van de muntblaadjes**.