



Volkoren flatbreads met artisjok en ei met kikkererwten en tomaat



ca. 25min



2 personen

We weten het zeker, deze flatbreads staat vanaf vandaag vaker bij jou op tafel. Je pureert kikkererwten grof met knoflook en citroen, en je bestrooit het met verse tomaat en peterselie. Er bovenop serveer je artisjokken gebakken in hartige harissa-kruiden en, als klap op de vuurpijl, een heerlijk gekookt ei. En dit alles op warme volkoren flatbreads - gewoonweg heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 4x volkoren flatbread ¹
- 1 blik artisjokken
- 1 zakje harissa
- 1 tomaat
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- honing
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- keukenrasp
- aluminiumfolie
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Voordat je begint met pureren, kun je de kom met de kikkererwten het beste op een vochtige doek vastzetten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 15.1g, koolhydraten 116.5g, eiwit 26.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **een helft** van de **citroen** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



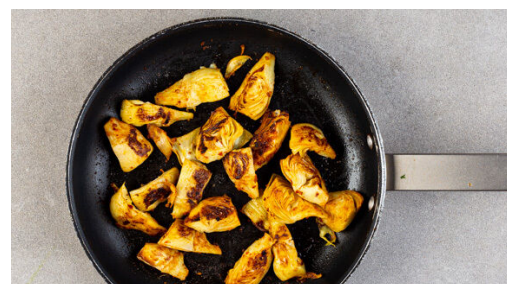
4. Flatbreads opwarmen

Stapel de **flatbreads** op elkaar, wikkel in aluminiumfolie en verwarm 4-5min in de oven.



2. Eieren koken

Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook in ca. 6min halfzacht. Giet de **eieren** af in een vergiet en laat schrikken met koud water.



5. Artisjokken bakken

Laat de **artisjokken** uitlekken in een vergiet en vang de **olie van de artisjokken** op. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Meng de **artisjokken** met **1el artisjokkenolie**. Bak de **artisjokken** met **1tl harissa** en een snuf zout en peper ca. 3min aan elke kant scherp aan.



3. Kikkererwten pureren

Giet de **kikkererwten** af en vang het **vloeistof van de kikkererwten** op. Stamp de **kikkererwten** en **1el kikkererwtenvloeistof** met een aardappelstamper grof. Meng de **knoflook**, de **citroenrasp**, **1el citroensap**, 1el olijfolie, 1tl mosterd en 1tl honing er door. Proef en breng op smaak met zout en peper.



6. Toppings snijden

Snijd de **tomaat** in grove stukjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pel de **eieren** en snijd ze in vieren. Verdeel de **kikkererwtentpuree** over de **flatbreads** en leg de **artisjokken**, **tomaten** en **eieren** er bovenop. Bestrooi met de **peterselie** en een **snuf harissa**. Serveer de **citroenpartjes** erbij.