



Huisgemaakte hummus met ovengroenten

met olijven en volkorenflatbread



20-30min



2 personen

Soms, heel soms heb je geen behoefte aan een stevige avondmaaltijd. Lekker licht en makkelijk is dan het credo en wat dat betreft kunnen we van andere culturen nog iets leren! In Duitsland worden 's avonds broodjes met worst of kaas gegeten en in Arabische landen staan er broodjes hummus op het menu. Wij maken het broodje hummus avondmaal-ready door er veel geroosterde groenten bij te serveren.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 gele paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje komijnpoeder
- 4 volkoren flatbreads ¹
- 10g verse peterselie
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- 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 870kcal, vet 30.9g, koolhydraten 123.0g, eiwit 24.1g



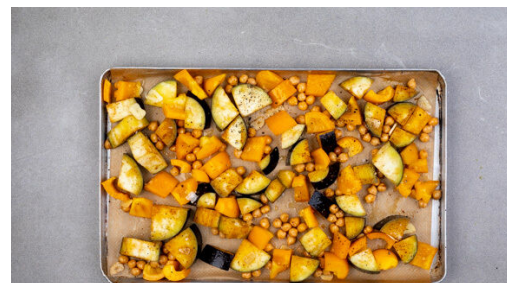
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel de **knoflook**, snijd **een helft** in dunne plakjes en bewaar de **andere helft** voor later.



4. Groenten kruiden

Meng de **rest van de shoarmakruiden naar smaak**, 1el olijfolie en 1-2tl azijn en zout en peper en hussel om met de **ovengroenten**. Als je wilt kun je **een snuf shoarmakruiden** apart houden voor de garnering van de **hummus**.



2. Groenten roosteren

Giet de **kikkererwten** af en laat uitlekken. Meng **1tl shoarmakruiden** met 1el olijfolie. Verdeel de **helft van de kikkererwten**, de **aubergine**, de **paprika** en de **knoflookplakjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **kruidenolie**. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper, verdeel gelijkmatig, en rooster 20-25min in de oven.



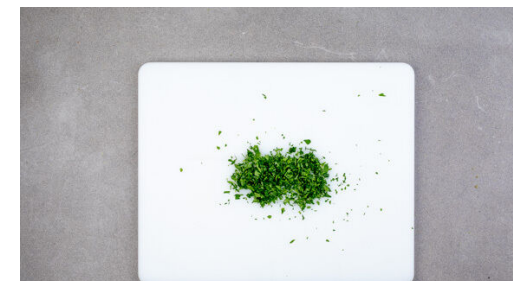
5. Flatbreads afbakken

Besprenkel de **flatbreads** met wat water en bak ze ca. 2min op het ovenrooster.



3. Hummus maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **een helft** van de **citroen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Pureer de **rest van de kikkererwten** met **1-2el citroensap**, de **helft van de tahin**, de **rest van de knoflook**, 1el olijfolie, een snuf zout en 2-3el water. Proef en breng op smaak met zout, peper, de **rest van de tahin**, **komijnpoeder**, **citroensap** en **-rasp**.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Serveer de **ovengroenten** met de **hummus** en bestrooi met de **peterselie**, evt. **overgebleven shoarmakruiden** en de **rest van de citroenrasp**. Serveer de **olijven**, de **citroenpartjes** en de **flatbreads** erbij.