

DINNERLY



Geroosterde pompoen met ei en naan op hummus van borlottibonen



ca. 40min



2 personen

Hummus van kikkererwten kennen we allemaal, maar heb je wel eens hummus van bonen geprobeerd? Net als kikkererwtenhummus is het heel gemakkelijk te maken en verslavend lekker. Onze versie is geïnspireerd door ful mudammas, een bonengerecht dat in Egypte als ontbijt wordt gegeten. We serveren het met geroosterde pompoen, gekookt ei en naanbrood om te dippen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 Hokkaidopompoen
- 2 eieren³
- 2 naanbroden^{1,7}
- 1 rode ui
- 1 blik borlottibonen
- 1 zakje tahin¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

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

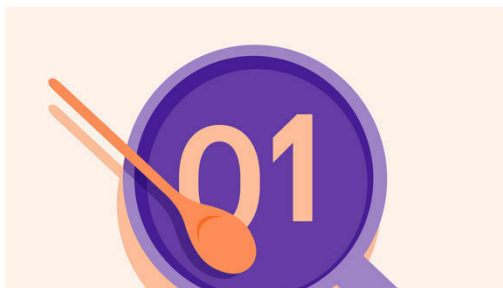
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

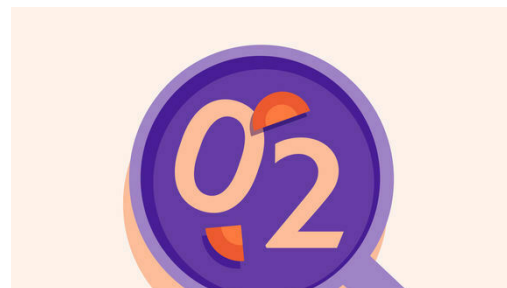
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 944kcal, vet 35.5g, koolhydraten 111.7g, eiwit 35.0g



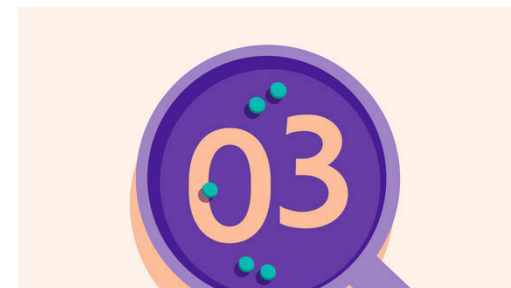
1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C hetelucht – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **pompoen** doormidden. Verwijder de pitten met een lepel en snij het **vruchtvlees mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Meng ze met 1el olijfolie en 1/2tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



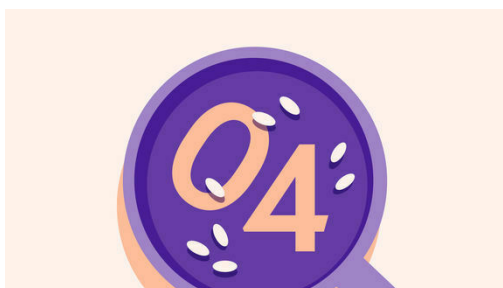
2. Eieren koken

Breng voldoende water voor de **eieren** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe aan het kokende water en kook ze ca. 6min. **Tip:** als je je eieren liever hardgekookt hebt, kun je ze 2min langer koken. Giet de **eieren** af in een zeef of vergiet en spoel ze af met koud water.



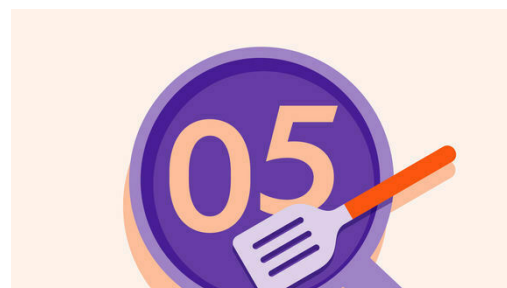
3. Groenten roosteren

Leg 2 ongepelde tenen knoflook bij de **pompoen** op de bakplaat en rooster alles ca. 15min in de oven. Haal de knoflook uit de oven en rooster de **pompoen** nog 2-4min, tot ie bruin en zacht is.



4. Uien inleggen

Sprenkel wat water over de **naanbroden** en verwarm ze 5-6min in de oven. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Meng 3el (wittewijn)azijn met 1el suiker en 1/2tl zout, tot de suiker en het zout opgelost zijn. Meng het **azijnmengsel** met de **ui**. Giet de **bonen** af in een zeef of vergiet, spoel ze af met koud water en laat uitlekken.



5. Hummus pureren

Pel de **knoflook**. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **bonen**, de **tahin**, de knoflook, 2el (wittewijn)azijn, 4el water, 1/2tl zout en een snuf peper tot gladde **hummus**. Pel de **eieren** en halveer ze. Snij de **naanbroden** in repen. Schep de **hummus** op borden en verdeel de **pompoen** en **ui** erover. Serveer met het **naanbrood**.



6. Kruidentopping

Met een kruidengarnituur kun je aan dit warme geel-oranje plaatje wat groene accenten toevoegen. Zo past koriander er bijvoorbeeld goed bij.