



Geroosterde groenten en hummus met een twist

Geserveerd met tabouleh en pitabroodjes



Bulgur



Aubergine



Rode paprika ✳



Gele paprika ✳



Rode ui



Knoflookteen



Tomaat ✳



Verse bladpeterselie en munt ✳



Citroen ✳



Kikkererwten



Yoghurt-tahinsaus ✳



Gemalen komijn



Pitabroodjes

Totaal: 40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Op en top Midden-Oosters: samen een bordje hummus delen met vers pitabrood. De hummus die vandaag op het menu staat is net even anders: door de toevoeging van aubergine en gepofte knoflook heeft het ook wat weg van baba ganoush, een eveneens Midden-Oosterse salade van geroosterde aubergine.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, pan met deksel, staafmixer, hoge kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **geroosterde groenten met zelfgemaakte hummus**.



1 BULGUR BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten gaar op laag vuur. Roer regelmatig. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Snij de **aubergine** in plakken van ½ cm dik en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met zout. Snijd de **paprika's** in grove stukken en de **rode ui** in halve ringen. Meng de **paprika's** en **rode ui** in een saladekom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel naast de **aubergine** over de bakplaat. Leg de **knoflookteent**, ongeschild, bij de groenten en bak alles 20 – 25 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



3 TABOULEH VOORBEREIDEN

Snij ondertussen de **tomaat** in blokjes van ½ bij ½ cm. Snijd de **verse munt** en **bladpeterselie** fijn. Pers de **citroen** uit. Meng in de saladekom de **tomaat** met het grootste deel van de **ment** en **peterselie**, ½ el citroensap per persoon, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak. Bewaar apart.



4 HUMMUS VOORBEREIDEN

Laat de **kikkererwten** uitlekken. Meng de **kikkererwten** in een hoge kom met de **yoghurt-tahinsaus**, de **komijn**, ½ el citroensap per persoon, een snuf zout en peper naar smaak. Mix het geheel met een staafmixer tot een gladde hummus. Bewaar apart.



5 BAKKEN EN MENGEN

Bak de **pitabroodjes** 3 – 5 minuten in de oven of broodrooster. Voeg de **bulgur** toe aan de saladekom en roer goed door. Haal de **knoflook** voorzichtig uit de schil en voeg samen met de **aubergine** bij de hummus. Mix opnieuw glad. Proef de hummus en breng verder op smaak met citroensap, peper en zout.



6 SERVEREN

Schep de hummus op een groot bord en schuif de hummus met de bolle kant van een lepel naar de zijkanten van het bord. Leg de **ui** en **paprika** in het midden, maar laat ruimte over voor de tabouleh. Schep de tabouleh in het midden van het bord en garneer het gerecht met de overige **ment** en **peterselie**. Besprenkel eventueel naar smaak met extra vierge olijfolie. Serveer met de **pitabroodjes**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g 1) 20)	25	45	65	85	110	130
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurt-tahinsaus (g 7) 11) 19) 22) *	40	75	100	150	175	225
Gemalen komijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pitabroodjes (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	413 / 99
Vet totaal (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	7,0	0,8
Koolhydraten (g)	116	14
Waarvan suikers (g)	20,0	2,4
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,0	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1 pitabroodje per persoon.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

***WEETJE:** Dit gerecht bevat ongeveer 400 g groenten per persoon, meer vitamine C dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid en meer dan 50% van de dagelijkse aanbeveling voor vezels.