



Kikkererwtenstoof met gerookte forel en spinazie

met volkoren pita om te dippen



CABRIZ BRANCO

Vanwege de volle smaak van zowel de kikkererwten als de gerookte forel kiezen we voor een witte wijn met body.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Komijn



Kikkererwten



Gerookte forel *



Spinazie *



Volkoren pitabrood

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Dit is een makkelijke stoof, rijk aan vezels en net even anders door de rooksmak van de forel. Lekker met een volkoren pitabroodje. Je kunt het pitabroodje wat meer pit geven door het extra te kruiden met komijnpoeder, voordat je het broodje in de oven doet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kikkererwtenstoof met gerookte forel en spinazie**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tomaat** en **komijn** toe en bak 1 minuut. Voeg de **kikkererwten**, inclusief het vocht, toe en 25 ml water per persoon. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes stoven op middellaag vuur.



3 VERDELEN

Verdeel ondertussen de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken. Scheur eventueel de **spinazie** klein.



4 OVEN

Besprenkel het **pitabread** met water en bak het **pitabread** 4 - 5 minuten in de oven (zie tip!).



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **gerookte forel** en **spinazie**, eventueel in delen, toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut zonder deksel. Is de stoof nog te waterig? Laat het overtollige water dan op middellaag vuur in enkele minuten verdampen. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en serveer met het **pitabread**.

★ TIP

Houd je wat komijnpoeder over? Bestrooi het pitabread, nadat je het met water besprenkeld hebt, met een snufje komijn. Dit geeft het brood een kruidige smaak.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Bereid dan nog 1 pitabroodje. Bewaar eventueel de andere broodjes voor de volgende dag voor de lunch.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pot)	⅓	⅔	1	1½	1⅔	2
Gerookte forel (g 4) *	70	140	210	280	350	420
Spinazie (g 23) *	100	200	300	400	500	600
Volkoren pitabrood (st 1)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2163 / 517	376 / 90
Vet totaal (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	11,0	1,9
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

HelloFRESH