

Groentebowl met kikkererwten en hummus



Bowls zien er niet alleen prachtig uit, ze zitten ook nog eens tjokvol groenten, zijn makkelijk te maken en -nog belangrijker- zijn eigenlijk altijd lekker. Deze vegan groente bowl krijgt een Arabisch tintje door de kikkererwten, tahin en hummus.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

groot blik of grote pot kikkererwten
1 limoen
1 teentje knoflook
½ theelepel gemalen komijnzaad
1 eetlepel tahin sesampasta zonder zout
3 eetlepels olijfolie
peper
2 bosjes radijs
½ bosje koriander
5 takjes munt
1 dunne courgette
1 gele paprika

Recept

Bowls zien er niet alleen prachtig uit, ze zitten ook nog eens tjokvol groenten, zijn makkelijk te maken en -nog belangrijker- ze zijn eigenlijk altijd lekker. Deze vegan groente bowl van het Voedingscentrum krijgt een Arabisch tintje door de kikkererwten, tahin en hummus. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af. Houd de helft apart.
Boen de limoen goed schoon en rasp wat van de schil. Pers de limoen uit. Pureer de helft van de kikkererwten met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
Pers het teentje knoflook er bovenuit.
Roer er de gemalen komijn, de tahin, 1 eetlepel olijfolie, wat limoensap, wat geraspte limoenschil en peper door. Verdun de hummus met water als deze te dik is.
Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes.
Was de kruiden en knip ze klein.
Meng wat koriander, 1 eetlepel olijfolie en wat limoensap door de radijs.
Maak de courgette en de paprika schoon. Snijd de courgette in halve plakjes en de paprika in reepjes.
Verwarm 1 eetlepel olie en roerbak hierin de courgette en de paprika in 5 minuten gaar. Maak op smaak met koriander.
Verwarm de rest van de kikkererwten in wat water. Giet ze af en meng er de munt door.
Verdeel de kikkererwten over 2 kommen en schik de radijssalade en de warme groente erop.

Garneer met een flinke lepel hummus.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 535 calories

fat : 25.00 grams

carbohydrate : 50.00 grams

protein : 20.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/groentebowl-met-kikkererwten-en-hummus>