



Bietenhummus bowl met broccoli

pittige kikkererwten en kimchi

Een explosie van kleur en smaak op je bord! De zoete, romige bietenhummus vormt de perfecte basis voor de pittige kimchi, geroosterde broccoli en knapperige kikkererwten. Dip de pita in de hummus voor een heerlijke combinatie die deze kleurrijke maaltijd helemaal compleet maakt.

30 min | 680 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Rode bieten, gekookt	g	125	250	350	500
Hummus	g	50	100	150	200
Pitabroodjes volkoren	st	1	2	3	4
Kimchi mild	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Giet de kikkererwten af, dep ze een beetje droog en verdeel over de bakplaat. Maak de broccoli schoon, snijd in kleine roosjes en leg op de bakplaat bij de kikkererwten. Besprenkel met olijfolie en kruid alles met chilivlokken, paprikapoeder, zout en peper. Bak 20-25 minuten in de hete oven.
2. Maak intussen de bietenhummus door de bieten klein te snijden. Houd 1/3 van de bietjes apart. Mix 2/3 van de bietjes samen met de hummus met een staafmixer of keukenmachine tot een glad mengsel. Maak eventueel iets dunner met een beetje water en/of citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
3. Rooster de pitabroodjes in een broodrooster of een paar minuten in de oven. Snijd de broodjes in vieren.
4. Schep de hummus in een bowl of plat bord. Verdeel de geroosterde broccoli, kikkererwten, overgebleven rode bietjes en de kimchi er op. Heerlijk met de pitabroodjes.

Tip: Dit is ook een heerlijke mealprep maaltijd. Houd de pitabroodjes apart en rooster deze op het laatste moment. Smullen maar!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

