

Geroosterde groenten en kikkererwten met een crunchy pinda-korianderdressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Trakteer jezelf op een heerlijk bord vol geroosterde groenten. De smaak van kikkererwten is mild, licht zoet en een beetje nootachtig. Doordat ze veel vezels en eiwitten bevatten (en weinig calorieën) zorgen ze ervoor dat je na het eten ervan een voldaan gevoel hebt en er weer even tegenaan kan!

30 min | 513 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
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Kikkererwten	g	200	400	600	800
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Pindakaas	g	15	25	40	50
Zonnebloempitten	g	15	30	45	60
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
Honing	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.
2. Maak de broccoli schoon en snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Spreid alles uit over de bakplaat, besprenkel met een beetje olie en maak op smaak met zout en peper. Rooster circa 15 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog. Besprenkel met olijfolie en maak op smaak met specerijen die je lekker vindt (bijvoorbeeld paprikapoeder, kerriepoeder, zout en peper). Verdeel de kikkererwten over de bakplaat bij de groenten en rooster nog eens 10 minuten mee.
4. Hak de koriander klein. Meng intussen in een kom de pindakaas, de helft van de koriander, sojasaus en honing en voeg een beetje water toe om de dressing te verdunnen.
5. Verdeel de geroosterde groenten en kikkererwten over de borden (of kommen). En druppel de crunchy pindadressing erover. Maak af met de zonnebloempitten en de overgebleven koriander.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt alles ook roerbakken in een wok of ruime bakpan. De dressing is ook lekker met een beetje citroensap.