



Loaded hummus met geroosterde broccoli

cherrytomaatjes en pitabrood

Hummus is de ultieme dip, lekker bij ongeveer alles. Ontdek in dit recept dat je het ook perfect kunt gebruiken als sausje bij geroosterde groente.

25 min | 803 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
Bloemkool/broccolirosjes	g	150	300	450	600
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	5	10	15	25
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	350	500
Pitabroodjes	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Zout en (chili)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. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de broccoli- en bloemkoolrosjes op de bakplaat en besprenkel met olie. Kruid met peper en zout en rooster 15-20 minuten in de oven.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en pureer met een staafmixer of hakmolentje fijn. Voeg citroenrasp en -sap, sesamzaadjes en een scheutje olijfolie en/of water toe en meng tot een smeuike hummus. Breng op smaak met (chili)peper en zout.
4. Leg de tomaatjes op de bakplaat bij de broccoli en bak nog 10 minuten in de hete oven. Verwarm de laatste paar minuten de pitabroodjes mee.
5. Verdeel de hummus op de borden en leg de groente erop. Serveer met extra scheutje olijfolie en eet met puntjes pitabrood.

Tip: Ook lekker: een pittige citroenolie. Meng olijfolie met het rasp en sap van de citroen. Voeg chili-vlokken en sesamzaadjes toe. Verwarm eenmalig en laat afkoelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

