Groene power bowl met knapperige kikkererwten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Op zoek naar een gerecht dat zowel voedzaam als verrassend lekker is? Deze bowl combineert romige spinazie-pesto, spruitjes met een knapperig randje en goudbruine kikkererwten die zorgen voor de perfecte bite.

30 min | 588 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	185	370	555	740
Spinazie	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Cottage cheese	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	150	300	450	600
Cherry trostomaten	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Spoel de kikkererwten goed, laat uitlekken en dep droog. Meng ze met wat olie, paprikapoeder, peper en zout. Spreid uit over de bakplaat en rooster ongeveer 15 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Wil je de oven niet gebruiken? Bak dan de kikkererwten krokant in een pan (15 minuten)
2. Was intussen de spinazie en snijd kleiner (gebruik ook de stelen). Verwarm olie in een bakpan en en bak de spinazie tot de bladeren slinken. Schep daarna uit de pan en doe de spinazie in een kom. Voeg olijfolie, knoflook, citroensap, basilicum, cottage cheese en een scheutje water toe en mix met een staafmixer of blender tot een gladde saus. Schenk indien nodig nog een beetje water erbij voor de juiste dikte.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd doormidden of in vieren. Verhit opnieuw olie in de bakpan en roerbak de ui en spruitjes op hoog vuur zodat alles een mooi bruin randje krijgt.
4. Spoel de cherrytomaten onder de kraan en halveer ze. Meng de spinazie-pesto door de gebakken spruitjes en doe de tomaatjes erbij (bewaar er een paar voor garnering). Breng op smaak met peper en zout. Laat dit een paar minuten meebakken zodat de smaken goed samenkomen.
5. Schep het gerecht in diepe borden of kommen en strooi de kikkererwten en overgebleven tomaatjes erover.

Tip: Schep de pesto op de borden in plaats van deze door de spruitjes te mengen, en leg de spruitjes erbovenop.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief