

Libanese aardappels met hummussaus

champignons en courgette

Vandaag staan er Libanese aardappeltjes met veel gebakken groenten en hummus op het menu. De aardappels worden gekruid met verse koriander, knoflook en limoenrasp om ze lekker veel smaak te geven. Samen met de gebakken groenten en de hummus is dit een verrukkelijke, complete en goed vullende avondmaaltijd.

40 min | 665 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Beluga linzen	g	35	70	100	140
Courgette	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	100	200	300	400
Cherry tomaten	g	50	100	150	200
Ras el Hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Hummus	g	50	100	170	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Verhit de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de aardappels, snijd in kleine blokjes en spreid uit over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Spoel intussen de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15-20 minuten. Giet daarna het water af en kruid met zout en peper.
3. Was de courgette en snijd in blokjes. Veeg de champignons schoon en snijd in partjes of plakjes. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden. Verwarm olie in een bakpan en bak de champignons en courgette goudbruin in 4-5 minuten. Maak op smaak met de ras el hanout, zout en peper. Haal de pan van het vuur en zet het opzij.
4. Snijd de helft van de koriander fijn. Rasp de schil van de limoen (bewaar de limoen, deze heb je later nog nodig). Doe alles in een kommetje en meng het door elkaar. Hussel dit door de aardappels en zet de oven nog 5 minuten op de grillstand. Schep daarna de aardappels en linzen door de groenten.
5. Knijp de limoen uit en meng door de hummus. Doe de aardappels met groenten (met de tomaatjes) in een mooie schaal en verdeel de hummus saus erover. Werk af met de overgebleven koriander.

Tip: Voeg voor wat meer pit chilivlokken of chilipeper toe aan het gerecht.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief