



Courgettedip met knapperige kikkererwten

met rijst en munt



Courgette *



Kikkererwten



Basmatirijst



Knoflookteen



Verse munt *



Limoen *



Yoghurt-tahinsaus *



Gerookt paprikapoeder

Totaal: **35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Deze courgettedip is geïnspireerd op baba ganoush, een rokerige Midden-Oosterse auberginedip, die je misschien wel uit het hummusschap in de supermarkt kent. Voor de rokerige smaak gebruik je vandaag gerookt paprikapoeder. De courgettedip is lekker romig en vormt een heerlijk contrast met de knapperige kikkererwten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x bakplaat met bakpapier, hoge kom of maatbeker en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **courgettedip met knapperige kikkererwten**.



1 COURGETTE BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **courgette** in de lengte door de helft en vervolgens in dunne halve plakken. Meng de **courgette** op een bakplaat met bakpapier met $\frac{3}{4}$ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak in 20 – 25 min bruin in de oven. ★



4 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **knoflook** grof en de **verse munt** fijn. Snijd de **limoen** in parten.

★TIP: Je gebruikt in dit recept twee bakplaten. Heb je deze niet, of past het niet in je oven? Bak de courgette dan 20 – 25 minuten in een hapjespan met het deksel op de pan.



2 KIKKERERWTEN BAKKEN

Giet de **kikkererwten** af en meng ze op een andere bakplaat met bakpapier met de overige olijfolie en zout. Zet in de oven en bak in 12 – 18 minuten knapperig. ★★

★★TIP: Houd de kikkererwten goed in de gaten – de baktijd is afhankelijk van de sterkte van je oven.



5 SAUS MAKEN

Doe de **yoghurt-tahinsaus**, de wittewijnazijn, het **paprikapoeder** ★★, $\frac{2}{3}$ van de geroosterde **courgette** en de **knoflook** in een hoge kom of maatbeker en meng met een staafmixer tot een dikke, gladde saus. Breng op smaak met peper en zout. Meng het grootste deel van de **munt**, de helft van de **kikkererwten** en extra vierge olijfolie naar smaak door de **rijst**.



3 RIJST KOKEN

Kook de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten op laag vuur gaar. Giet daarna als dat nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden. Serveer met de **courgettedip** en verdeel er de overige geroosterde **courgette** over. Bestrooi met de overige **munt** en de overige **kikkererwten**. Garneer met de **limoenpartjes**.

★★★TIP: Houd je niet zo van een gerookte smaak? Voeg dan minder gerookt paprikapoeder toe, of laat het helemaal weg.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (blik)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Yoghurt-tahinsaus (g) 7)	50	100	150	200	250	300
11) 19) 22) *						
Gerookt paprikapoeder (tl)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
	Zelf toevoegen					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3146 / 752	491 / 117
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,3
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	21,3	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

