



Warme salade met bataat en kikkererwten

Met spinazie, gezouten amandelen en frisse labne



Bataat



Rode ui



Knoflookteen



Appel



Rode puntpaprika *



Spinazie *



Kikkererwten



Ras el hanout



Verse koriander *



Citroen



Gezouten amandelen



Labne *



Totaal: 35-40 min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 5 dagen



Calorie-focus

Vandaag staat er een lekker vullend groentegerecht op het menu. Kikkererwten zijn peulvruchten die boordevol eiwitten zitten en daardoor ook een favoriet en voedzaam ingrediënt zijn in vegetarische gerechten als deze. Je bakt ze in dit recept met ras el hanout, een Marokkaans kruidenmengsel dat zorgt voor een warme, zoete smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Zeef, bakplaat met bakpapier en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **warme salade met bataat en kikkererwten**.



1 BATAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **bataat** af en schil of was hem grondig. Snijd de **bataat** in plakken van ongeveer 1 cm dik en leg de plakken op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **bataat** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **bataat** in 20 – 30 minuten in de oven gaar.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes en scheur de **spinazie** klein. Spoel de **kikkererwten** af en laat ze uitlekken in een zeef.



3 BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **ras el hanout** 2 – 3 minuten. Voeg eventueel extra olie toe als de **kruiden** snel aanbakken. Voeg de **appel** en **rode puntpaprika** toe en bak 6 – 8 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4 BAKKEN EN SNIJDEN

Voeg de **kikkererwten** toe aan de hapjespan en bak 4 – 6 minuten mee. Snijd ondertussen de **koriander** fijn.



5 SPINAZIE TOEVOEGEN

Haal de hapjespan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor. Breng opnieuw op smaak met peper en zout. Snijd de **citroen** in parten.



6 SERVEREN

Verdeel de **bataat** over de borden. Schep de **kikkererwten** en **groenten** erop en garneer met de **amandelen** en **koriander**. Serveer met de **labne** en de **citroenparten**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 100 g bataat per persoon en bak de ui en knoflook in ½ el olijfolie per persoon in plaats van 1 el.

***WEETJE:** Wist je dat dit recept heel vezelrijk is? Het bevat meer dan 50% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Deze vezels zitten voornamelijk in de kikkererwten, maar ook in de bataat en rest van de groenten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Appel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (tl)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Labne (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	451 / 108
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,1
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	21,2	3,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	0,8	0,1


ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).