



GEPOFTE BATAAT MET GEROOSTERDE SPRUITJES

Met krokante kikkererwten en gerookt paprikapoeder



SPRUITJES

Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool. Ze groeien langs de lange stromk van de kool, een bijzonder gezicht! Internationaal staan ze bekend als Brussel sprouts omdat ze daar als eerst geteeld werden.



Bataat



Bosui *



Gerookt paprikapoeder



Kikkererwten



Spruitjes *



Limoen



Gezouten pinda's



Zure room *

- Totaal: 40-45 min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen 5 dagen
- Glutenvrij

Doordat je de spruitjes in dit gerecht roostert smaken ze heel anders dan wanneer je ze kookt. Ook de kikkererwten in dit gerecht zijn krokant, terwijl de gepofte bataat juist boterzacht is, met de spannende smaak van gerookte paprika. Het zure room-limoensausje geeft het gerecht frisheid en de pinda's zorgen voor een lekkere bite.

RECEPT BEKEND VAN 24Kitchen

COOK IT FORWARD

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, keukenpapier, bakplaat met bakpapier, fijne rasp en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gepofte bataat met geroosterde spruitjes**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **bataat** grondig, snijd in de lengte doormidden en vervolgens in kwarten. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



2 BATAAT BAKKEN

Verdeel de **bataat** over een vel aluminiumfolie en meng met het witte gedeelte van de **bosui** en het **gerookte paprikapoeder**. Meng met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Vouw de **bataatpakketjes** goed dicht en bak 35 – 40 minuten in de oven.



3 KIKKERERWTEN BEREIDEN

Giet ondertussen de **kikkererwten** af en dep ze droog met keukenpapier of een schone theedoek. Verdeel de **kikkererwten** over één kant van een bakplaat met bakpapier. Meng met ½ el olijfolie per persoon, breng op smaak met peper en zout en schep om.



4 SPRUITJES BEREIDEN

Halveer de **spruitjes** en verdeel ze over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Meng de **spruitjes** met de overige olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep om. Bak de **spruitjes** en **kikkererwten** 18 – 22 minuten in de oven, of tot ze krokant zijn en goudbruin kleuren ★.

★ TIP

Het is niet erg als de spruitjes hier en daar wat donkere plekje hebben. Juist die geven veel smaak en een aangenaam knapperige textuur.



5 SAUSJE MAKEN

Rasp ondertussen de schil van de **limoen** en pers de helft van de **limoen** uit. Snijd de overige **limoen** in partjes. Hak de **pinda's** grof. Meng in een kom de **zure room** met de extra vierge olijfolie en 1 tl van de **limoenrasp** en ½ tl van het **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Door het roosteren kunnen de buitenste vliesjes van de kikkererwten loslaten. Die kun je ertussenuit halen, maar ook gerust opeten!



6 SERVEREN

Maak de **bataatpakketjes** voorzichtig open (let op, er komt hete stoom uit!). Verdeel de gepofte **bataat** over de borden, leg er de **spruitjes** op en bestrooi met de **kikkererwten**, de **pinda's** en het groene gedeelte van de **bosui**. Garneer met de **zure room** en de partjes **limoen**.

★ WEETJE

Wist je dat dit gerecht meer ijzer bevat dan 100 gram biefstuk? De spruitjes en kikkererwten leveren daar een groot aandeel in.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Spruitjes (g) *	150	300	450	600	750	900
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	576 / 138
Vet totaal (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,2
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,8
Vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesam

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



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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 49 | 2017

