



Tortilla's met gebakken kikkererwten en feta met tomaat-komkommersalade en zoete labne-mangosaus

BALANS QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 5 dagen

BALANS
Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Kikkererwten



Paprikapoeder



Komkommer



Gekleurde cherrytomaten



Bruine tortilla



Feta



Verse bladpeterselie



Labne



Mangochutney

Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Kom, koekenpan, 3x kleine kom, keukenpapier, zeef, grote kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kikkererwten (pak) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Komkommer* (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gekleurde cherrytomaten (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Bruine tortilla (st) 1) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Feta* (g) 7) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Verse bladpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Labne* (g) 7) 19) 22) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Mangochutney* (g) 10) 19) 22) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2533 /606 | 482 /115 |
| Vetten (g) | 24 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,0 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 67 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 19,9 | 3,8 |
| Vezels (g) | 15 | 3 |
| Eiwit (g) | 21 | 4 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,4 |

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef en dep ze droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **kikkererwten** met per persoon ½ el olijfolie en 1 tl **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers klaarmaken

- Verkruiemel de **feta**. Snijd de **bladpeterselie** grof.
- Meng de labne met de **mangochutney** in een kleine kom.
- Meng de **kikkererwten** met de **cherrytomaten** en de **komkommer**.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht niet alleen rijk is aan groenten maar ook aan vezels en calcium? De voornaamste bronnen van de vezels zijn naast de groenten ook de bruine tortilla's en de kikkererwten.



2. Kikkererwten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kikkererwten** 10 – 12 minuten. Schep regelmatig om, zodat ze niet verbranden (zie TIP).
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en halveer de **cherrytomaten**. Meng de **komkommer** en **tomaten** in een grote kom. Verpak ondertussen de **tortilla's** per twee stuks in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.

TIP: Let op! Door hun schilletje kunnen de kikkererwten opspringen tijdens het bakken. Dek de koekenpan daarom eventueel de eerste paar minuten af om te voorkomen dat ze uit de pan springen.



4. Serveren

- Doe de **feta**, **bladpeterselie** en labne-mangosaus in kleine schaaltes of kommetjes.
- Verdeel het kikkererwtenmengsel over de **tortilla's**. Garneer naar smaak met de toppings.

WEETJE: Vezels zijn onder andere van belang voor een goede werking van de darmen, een verzadigd gevoel en het voorkomen van energiedips door bloedsuikerschommelingen.

Eet smakelijk!