

## Kookles Groente & Lunch | 8 mei

### Geroosterde groenten met bietenhummus 4 personen

#### Ingrediënten

350 gram groene asperges  
200 gram wortel of bosbeen  
350 gram rode biet  
½ komkommer  
200 gram kleine tomaatjes  
300 gram kikkererwten uit blik (of 150 rauw en zelf wekenen koken)  
5 eetlepels citroensap  
1 flinke knoflookteen  
3 eetlepels witte tahin (sesampasta)  
3-4 eetlepels olijfolie  
Paar takjes koriander  
Olijf, -sesam of koolzaadolie  
Peper en zout

#### Benodigheden

Blender of keukenmachine, oven met bakplaat bekleed met bakpapier

#### Vorbereiding

Snijd de onderkant van de asperges en was ze.  
Schil en snijd de biet in partjes van 0,5 cm dik <[video instructie](#)>  
Snij de wortel in lange dunne stukken van 0,5 cm dik en 7-8 cm lang  
Snij de komkommer in lange dunne stukken 0,5 cm dik en 7-8 cm lang  
Halveer de tomaatjes  
Laat de kikkererwten uitlekken en bewaar het vocht

#### Bereiding

Verwarm de oven voor op 120°C. Smeer alle groenten rondom in met olie en leg ze apart per soort op de plaat. Bestrooi met peper en zout en schuif de plaat in de oven. Zet de timer op 30 minuten.

Doe de kikkererwten in de keukenmachine, voeg de citroensap, de knoflookteen, tahin, peper en zout erbij. Wacht met vermalen tot de bieten uit de oven klaar zijn.

Na 30 min checken of de groenten beetgaar zijn. Verleng eventueel de oventijd nog met 5 min.

Doe de helft van de bieten bij de kikkererwten in de keukenmachine en draai alles tot een gladde hummus. Voeg tijdens het draaien wat olie of kikkererwten sap toe. Proef en breng zonodig op smaak met peper en zout.

Leg de geroosterde groenten op een platte wijde schaal met de humus erbij. Hak of knip de koriander en strooi er over heen.

**Avondmaal**

Gebruik meer groenten ongeveer 1,5 kg in totaal. Varieer met andere groentesoorten maar houd rekening met de gaartijd. Geef er gekookte aardappelen bij en een salade met blad sla en wat quinoa of ander graan. Lekker en mooi om de salade te verrijken met zwarte bonen.

Bron: eetgoed