



## Hummus bowl met rijst-tabouleh

tahinsaus en zonnebloempitten



20-30min



2 personen

Meestal wordt hummus gemaakt van de kikkererwt, maar in dit gerecht maak je 'm met de van oorsprong Italiaanse cannellini boon. Deze witte boon geeft een mildere smaak en een extra smeugige textuur aan de hummus, zodat deze perfect samengaat met de kruidige tabouleh van rijst. Top deze kom vol lekkers met een licht zoete tahinsaus en frisse granaatappelpitjes voor een klein stukje hemel op aarde...

## Wat je van ons krijgt

- knoflook
- granaatappel extract
- tahin <sup>11</sup>
- cannellini bonen
- basmati rijst
- zonnebloempitten
- granaatappel
- verse kruidenmix: munt & peterselie
- mini-komkommer
- tomaat

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Snijd de granaatappel doormidden of in vieren en doe de stukken in een grote kom met water. Haal de pitjes eruit. Verwijder de vliesjes en giet af, verwijder evt. achtergebleven vliesjes.

### Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

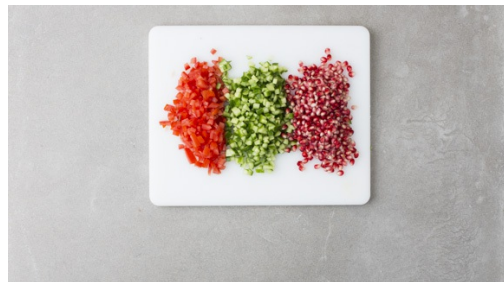
### Voedingswaarde per portie

calorieën 913.0kcal, vet 29.4g, eiwit 29.7g, koolhydraten 125.1g



### 1. Rijst koken

Breng 400ml water aan de kook in een waterkoker. Was de **rijst** in een zeef totdat het water helder is. Doe het gekookte water in een middelgrote kookpan. Voeg de **rijst** met een snuf zout toe, doe de deksel op de pan en breng opnieuw de kook. Kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur een laat de **rijst** rusten tot stap 6.



### 4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en schraap evt. met een lepeltje de zaadjes er uit. Snij de **komkommer** en **tomaten** vervolgens in kleine blokjes. Snij de **granaatappel** doormidden en ontpit hem (**zie kooktip, links**).



### 2. Hummus maken

Pel intussen de **knoflook**. Giet de **bonen** af en spoel ze schoon in een zeef. Doe de **bonen, knoflook, de helft van de tahin, 1-2el azijn, 1el olijfolie** en 1/4-1/2tl zout en peper naar smaak in een hoge maatbeker. Pureer met een staafmixer tot een gladde, smeùige **hummus**. Voeg er beetje bij beetje een lepel water aan toe als de **hummus** te dik is.



### 5. Pitten roosteren

Rooster de **zonnebloempitten** in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op: de **pitjes** kunnen snel verbranden, dus schud de pan af en toe. Neem de **pitten** dan uit de pan.



### 3. Tahinsaus maken

Meng de **rest van de tahin** met **1tl granaatappel extract, 1-2el olijfolie** en 3el water. Breng de **sous** op smaak met zout en peper, en evt. meer **granaatappel extract**.



### 6. Tabouleh maken

Pluk de **blaadjes** van de **mint** en **peterselie** en hak ze fijn. Doe de steeltjes weg. Meng de **gehakte kruiden, tomaat, komkommer** en 1tl olijfolie met de gekookte **rijst**. Schep de **hummus** op de borden, schep de **tabouleh** erop, bestrooi met de **helft van de granaatappelpitjes** (bewaar de **rest** voor een ander recept) en **zonnebloempitten** en serveer met de **\_\_tahi...**