



Hummus bowl met rijst-tabouleh

tahinsaus en zonnebloempitten



ca. 20min



Voor 3-4 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 smeuge 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
- tahin ¹¹
- granaatappel extract
- cannellini bonen
- tomaat
- zonnebloempitten
- basmati rijst
- granaatappel
- verse kruidenmix: munt & peterselie
- komkommer

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.

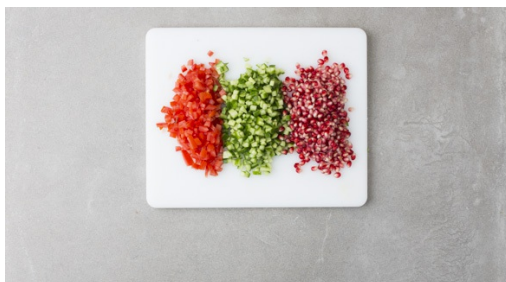
Voedingswaarde per portie

calorieën 841.0kcal, vet 29.5g, eiwit 26.4g, koolhydraten 111.2g



1. Rijst koken

Breng 800ml 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

Halveer de **komkommer** en schraap evt. met een lepeltje de zaadjes eruit. Snijd de **komkommer** en **tomaten** vervolgens in kleine blokjes. Snijd 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, 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 **1-1,5el granaatappel extract, 3-4el olijfolie, 6el water** en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Voeg evt. meer **extract** naar wens toe.



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 1el olijfolie met de gekookte **rijst**. Schep de **hummus** op de borden, schep de **tabouleh** erop, bestrooi met de **granaatappelpitjes** en serveer met de **tahinsaus**.