
Ovenschotel met gehakt

met hangop en crispy kikkererwten



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- rund- en varkensgehakt
- spruitjes
- QARC hangop ⁷
- wortel
- rode ui
- Shoarmakruiden
- kikkererwten
- gedroogde oregano
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

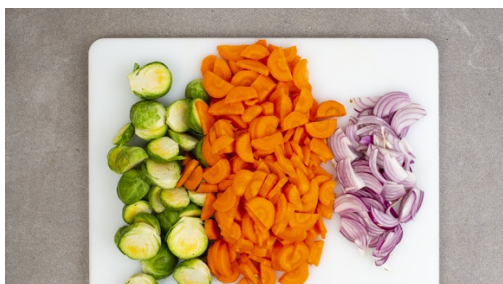
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- middelgrote koekenpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Halveer de **spruitjes** (verwijder evt. het stronkje). Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **wortelplakjes**, **ui** en **spruitjes** op een bakplaat met bakpapier. Hussel de **groenten** om met 1el olijfolie, zout en peper en rooster ze ca. 10min in de oven.



3. Kikkererwten voorbereiden

Giet intussen de **kikkererwten** af, spoel goed schoon en laat ze uitlekken in een zeef (dep evt. droog). Halveer de **citroen** en snijd **1 citroenhelft** in partjes. Leg de **kikkererwten** op een tweede bakplaat. Knijp de **2e citroenhelft** erover uit (vang daarbij de pitjes op), bestrooi met de **oregano**, zout en peper en besprenkel 1-2el olijfolie. Hussel goed om.



4. Kikkererwten roosteren

Zet nadat de **groenten** 10min gebakken hebben de bakplaat met **kikkererwten** boven in de oven en rooster alles nog 15-20min tot de **groenten** en **kikkererwten** gaar zijn. Zet eventueel tegen het einde van de baktijd de grill van je oven aan, zo worden de **kikkererwten** extra krokant.



5. Gehakt bakken

Verhit intussen 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** met de **shoarmakruiden** 4-5min tot het **vlees** rul en gaar is. Breng de **hangop** op smaak met zout en peper.



6. Serveren

Verdeel de **kikkererwten**, **groenten** en het **gehakt** over vier borden. Besprenkel met de **hangop** en geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.