



KOKEN MET EEN BUDGET

Hummus bowl met groenten

BIJGERECHT

🕒 10 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g hummus
-  1 komkommer
-  ½ rode ui
-  2 tomaten
-  handje verse munt
-  1 citroen
-  100 g linzen (blikje)
-  3 pitabroodjes
-  2 tl za'atar
-  1 el extra vierge olijfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de komkommer en tomaten in blokjes.
2. De rode ui snipper je fijn en de verse munt hak je fijn.
3. Spoel de linzen af.
4. Meng in een schaal de komkommer, tomaat, rode ui, verse munt, sap van ½ citroen en de linzen.
5. Ondertussen snijd je de pita's in driehoekjes en doe je ze voor 5 minuten in de oven op 175°C, of bak ze even in de pan met wat olijfolie.
6. Verdeel de hummus over het bord met een lepel.
7. Hierover doe je de salade van komkommer en tomaat.
8. Top af met de za'atar kruiden en een scheutje olijfolie.

TIP: Voeg wat gebakken falafel toe voor een complete maaltijd.



Bron: leukerecepten.nl