



KOKEN MET EEN BUDGET

Hummus met groente en aardappeltjes uit de airfryer

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 400 g broccoli
- 🛒 ½ bol knoflook
- 🛒 1 el milde olijfolie
- 🛒 250 g bak aardappeltjes
- 🛒 125 g cherrytomaten
- 🛒 2½ g verse munt
- 🛒 ½ citroen
- 🛒 400 g kikkererwten in blik
- 🛒 25 g tahin
- 🛒 1 el extra vierge olijfolie
- 🛒 ½ tl gemalen komijnzaad

MATERIAAL: staafmixer, airfryer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de broccoli in roosjes en snijd de stronk in stukjes van 2 cm.
2. Snijd het kapje van de bol knoflook.
3. Doe de broccoli en knoflook in het mandje van de airfryer (het rooster gebruik je niet).
4. Besprenkel met de helft van de milde olijfolie.
5. Bak 15 minuten op 180 °C
6. Verhit ondertussen de rest van de milde olie in een hapjespan en bak de aardappeltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking goudgeel.
7. Halveer ondertussen de cherrytomaten en snijd de munt fijn. B
8. oen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.
9. Meng de munt, het citroenrasp en ½ el citroensap door de tomaten.
10. Laat de kikkererwten uitlekken, vang het vocht op.
11. Haal de knoflook uit de airfryer en wip met een mes de tenen uit de bol.
12. Doe de kikkererwten, 1½ el kikkererwtenvocht de gepofte knoflook, 1½ el citroensap, de tahin, extra vierge olijfolie en de komijn in een kom en pureer glad met de staafmixer.
13. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
14. Verdeel de hummus over borden en schep de groente, aardappelen en tomatensalade erop.

TIP 1: Maak de hummus in een blender met wat ijsblokjes erbij, dit zorgt voor een extra gladde crème.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

