



Mediterrane ratatouille met kikkererwten

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌿 2 el olijfolie
- 🌿 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 🌿 1½ ui (in partjes)
- 🌿 1 wortel (geschraapt, in grove stukken)
- 🌿 1 rode paprika (in repen, zonder zaadjes)
- 🌿 ½ courgette (in dikke plakken)
- 🌿 ½ tl komijnpoeder (djinten)
- 🌿 ½ tl paprikapoeder
- 🌿 mespunt cayennepeper
- 🌿 200 g tomatenblokjes (blik)
- 🌿 125 g kikkererwten (afgespoeld, uitgelekt, blik)
- 🌿 ½ bosje verse peterselie (fijngehakt)

MATERIAAL: hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie en fruit hierin de knoflook en ui.
2. Voeg de wortel en paprika toe en stoof circa 5 minuten mee.
3. Schep hier de courgette, komijn, paprikapoeder, cayennepeper en tomatenblokjes met sap door en stoof nog circa 10 minuten.
4. Voeg de kikkererwten toe en verwarm zonder te koken.
5. Bestrooi met de peterselie.

TIP: Lekker met stokbrood of grof bruinbrood.

BRON: boodschappen.nl

