

CRISPY PITA WITH CHICKPEAS AND YOGHURT (FATTET HUMMUS)

Fattet-hummus is een romig, dennennootachtig brouwsel dat vaak wordt gegeten in Palestina, Libanon en Syrië. Dit ontbijtgerecht is heerlijk en feestelijk en heel eenvoudig te maken. Het is een geweldige optie voor vegetariërs omdat het een gezonde dosis proteïne bevat en een zeer vullende hoofdmaaltijd vormt. Het mooie ervan is ook dat je de hoeveelheden niet echt verkeerd kunt krijgen. Er zijn veel variaties op dit gerecht, en traditioneel zal elke kok zijn eigen methode kiezen. De uiteindelijke textuur, zijn romigheid versus knapperigheid, de zuurgraad en de uiteindelijke presentatie van Fattet Hummus zijn allemaal aan jou!

Benodigheden

- 1 1/2 dl Tahini
- 3 3/4 dl Griekse yoghurt > soya yoghurt
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 groene chilipeper, fijngehakt > vegetarisch gehakt
- Het sap van 2 citroenen
- 4 pitabroodjes, in driehoekjes gesneden
- Olijfolie
- Een bosje platte peterselie, gehakt
- Paprika-poeder
- De zaden van een granaatappel
- 100 g geroosterde pijnboompitten
- Zeezout (naar smaak)
- Zwarte peper (naar smaak)

Voor de garnering:

- Verse munt

Voor de humus:

- 800 g kikkererwten (blik)
- Sap van 2 citroenen
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el tahini
- 1 el griekse yoghurt > soya yoghurt
- 1 tl zeezout

CRISPY PITA WITH CHICKPEAS AND YOGHURT (FATTET HUMMUS)

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor (180 C).

Meng de Tahini, de yoghurt, knoflook, Chili en het citroensap breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Besprenkel de pitabroodjes met wat water en leg ze op een bakplaat.
Rooster ze in de oven “goudkleurig” (12 a 15 minuten).

Verhit in een pan de kikkererwten met de vloeistof uit de blikjes tot ze goed doorwarmd zijn.

Giet ze af maar bewaar het afgietsel.

Doe de helft van de kikkererwten en de rest van de hummus ingrediënten in de blender en blend ze tot een gladde pasta. Voeg deze pasta aan het yoghurt/tahinimengsel toe.



Leg het geroosterde pitabrood op een serveerschaal, voeg er 120 ml van de bewaarde kikkererwten kookvloeistof aan toe en 3/4 deel van de resterende kikkererwten.

Giet er 1/4 deel van de hummus/yoghurtmix over en meng die met de kikkererwten kookvloeistof en de kikkererwten. Bedek heel het brood met het mengsel.

Spreid er de rest van de yoghurt/hummusmix over uit.

Maak de schaal op met de gehakte peterselie, paprikapoeder, granaatappelzaden , de resterende kikkererwten en de pijnboompitten.

Druppel er olijfolie over en garneer met de munt.

Eet smakelijk.