

PITA'S MET KNAPPERIG GEKRUIDE TEMPEH EN KERRIE HUMMUS



CATEGORIE HARTIGE GERECHTEN

BEREIDINGSTIJD 35 MINUTEN

AANTAL 4 PERSONEN

INGREDIENTEN

- Diamant frituurolie
- 250 gram tempeh
- 4 pita broodjes
- 4 eetlepels kerrie hummus
- 1 winterpeen
- 1/4 spitskool
- 10 gram koriander
- 10 gram peterselie
- 1 citroen
- 2 theelepels Ras el Hanout kruidenmix
- 1 bakje tuinkers
- 4 eetlepels olijfolie
- Vetvrij papier

BEREIDINGSWIJZE

- > Snijd de tempeh in smalle reepjes. Hak de koriander en de peterselie en snijd de winterpeen in flinterdunne reepjes en de spitskool heel.
- > Meng de Ras el Hanout kruidenmix met 2 eetlepels olijfolie en marineer de tempeh reepjes 15 minuten. Grill de pita broodjes in een grillpan of bereid in de oven.
- > Meng de gesneden spitskool en de winterpeen, de koriander, de peterselie en de tuinkers met twee eetlepels olijfolie en voeg het sap van 1 citroen toe. Meng het koolsalademengels door elkaar.
- > Verhit de frituurpan (of een hoge pan met dikke bodem) met Diamant frituurolie tot 175°C Frituur de tempeh reepjes tot ze goudbruin zijn. Laat uitlekken op een vel keukenpapier.
- > Snijd de pita's open, verdeel het koolsalademengels in de pita broodjes, schep de tempeh erbij en serveer met de kerrie hummus.

Tip: Serveer de pita's met kruidige aardappelpartjes.