

# Recept: Spicy Pumpkin Hummus Bowl met Gekruide Kip en Freekeh



Een kleurrijke en smaakvolle Middle Eastern-geïnspireerde bowl met zelfgemaakte spicy pumpkin hummus, perfect gekruide kip, nootachtige freekeh en seizoensgroenten. Ideaal voor een feestelijke maaltijd of als indrukwekkend buffetgerecht.



Aantal personen:  
10 personen



Tijd:  
90 minuten



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld

## Ingrediënten:

Voor 10 personen

### Spicy Pumpkin Hummus:

- |  |          |                             |
|--|----------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kikkererwten          | 800 g    | 2 grote blikken, uitgelekt  |
| <input type="checkbox"/> Geroosterde pompoen   | 600 g    | fijn gesneden en geroosterd |
| <input type="checkbox"/> Tahin                 | 4 el     |                             |
| <input type="checkbox"/> Citroensap            | 3-4 el   |                             |
| <input type="checkbox"/> Lookteentjes          | 3 kleine |                             |
| <input type="checkbox"/> Komijn                | 2 tl     |                             |
| <input type="checkbox"/> Gerookt paprikapoeder | 1-2 tl   |                             |
| <input type="checkbox"/> Cayennepeper          | ½-1 tl   | naar pit                    |
| <input type="checkbox"/> Olijfolie             | 6-8 el   |                             |

**Gekruide Kip:**

Kipfilet 1,8-2 kg

Paprika 2 tl

Knoflookpoeder 2 tl

Oregano + komijn 2 + 1 tl

Chiliflakes + zout 1 + 2 tl

**Freekeh/Rijst + Groenten:**

Freekeh of rijst 900 g

Bloemkolen 2 in roosjes

Champignons 1,2 kg in schijfjes

**Yoghurt-Harissa Dressing:**

Griekse yoghurt 400 g

Harissa 2-3 el

2 el citroensap 2 el

olijfolie 2 el

look 2 teentjes fijngeraspt

honing 2 el

peper en zout

Pompoenpitten

# Bereidingswijze

## Spicy Pumpkin Hummus

- Mix kikkererwten met geroosterde pompoen, tahin, citroensap, look en alle specerijen in een foodprocessor.
- Voeg geleidelijk olijfolie en water toe tot een romige, spicy hummus ontstaat.
- Proef en pas aan: meer citroensap voor frisheid, meer olie voor smeugheid, meer cayenne voor pittigheid.
- Bewaar afgedekt in de koelkast tot gebruik.

## Freekeh Bereiden

- Spoel de freekeh grondig af onder koud water.
- Kook in water of groentebouillon met zout gedurende 20-25 minuten tot beetgaar.
- Giet af, laat uitdampen en meng met 3 el olijfolie.

## Groenten Roosteren

- Verwarm oven op 200°C. Meng bloemkoolroosjes met olijfolie, paprika, currypoeder, zout en peper.
- Rooster 25-30 minuten tot goudbruin met krokante randjes.
- Verhit ondertussen een grote pan met boter. Bak champignons
- Voeg look toe in laatste minuut, kruid naar smaak. *Optioneel: scheutje sojasaus voor extra umami.*

## Kip en Samenstellen

- Snijd kipfilet in grovere stukken, meng met alle kruiden en 6 el olijfolie.
- Bak goudbruin in hete pan, of rooster 18 min in oven op 200°C.
- Maak yoghurt-harissa dressing door alle ingrediënten te mengen.
- Leg sla en freekeh als basis, schep groenten en kip erop. Voeg toefjes hummus toe en werk af met pompoenpitten, peterselie en citroenpartjes.