

## Mungbonen met gerookte feta, mini worteltjes, krokante pita & crème van geroosterde courgette

Ingrediënten 10 personen:	Bereidingswijze:
<p><b><u>Krokante pitabroodjes</u></b>                      125 ml water                      4 g gist                      200 g bloem                      10 ml olijfolie                      3 g zout</p>	<p><b><u>Krokante pitabroodjes</u></b>                      Meng de bloem met het gist. Doe alle ingrediënten, behalve het zout, in de keukenmachine met deeghaak. Zodra alles goed gemengd is voeg dan het zout toe en laat de machine het deeg mooi soepel kneden.                      Verdeel het deeg in 5 gelijke porties en laat onder een vochtige theedoek 45 minuten rijzen.                      Verwarm de oven voor op 230°C.                      Rol de porties deeg uit tot platte cirkels en plaats op een met bakpapier beklede bakplaat.                      Bak de pita's 9-12 minuten (eventueel langer) tot ze mooi krokant zijn.</p>
<p><b><u>Courgette crème</u></b>                      3 courgettes                      Komijn                      Tijm                      Zonnebloemolie                      Peper zout                      Bij geen gewichten op smaak en op dikte brengen naar behoefte</p>	<p><b><u>Courgette crème</u></b>                      Verhit de oven tot 230°C. Rooster de courgette tot ze zwart geblakerd zijn. Haal de courgettes uit de oven en leg ze in een bekken, dat je afdekt met vershoudfolie. Laat afkoelen en haal het vruchtvlees eruit. Laat uitlekken in een bolzeef. Draai het vruchtvlees samen met tijm, komijn en zonnebloemolie op tot een humus. Breng op smaak met peper en zout</p>
<p><b><u>Gerookte feta crème</u></b>                      150 g crème fraîche                      250 g feta                      25 g oolong thee                      10 g karwijzaad                      15 g roze peperkorrels                      10 g tijm takjes                      1 citroen                      Olijfolie                      Peper en zout</p>	<p><b><u>Gerookte feta crème</u></b>                      Was de citroen, droog af, en rasp de schil.                      Bekleed de bodem van de rookoven met 2 lagen aluminiumfolie en leg hierop het mengsel van thee, karwijzaad, roze peperkorrels, tijm, citroenrasp en 2 eetlepels water.                      Zet op hoog vuur en verlaag deze naar halfhoog zodra het begint te roken. Plaats de feta op het rooster en plaats deze in de rookoven.                      Haal na 5 minuten de rookoven van het vuur en laat afgesloten nog 5 minuten staan. Draai de feta met de crème fraîche tot een mooie crème. Breng op smaak met zout, peper en olijfolie en reserveer in een spuitzak.</p>

# MENU maart

<p><b><u>Mungbonen</u></b>          200 g mungbonen          olijfolie          1 rode ui          2 tenen knoflook          8 g karwijzaad          2 g venkelzaad          20 g kristalsuiker          80 ml sherryazijn          10 g muntblaadje</p>	<p><b><u>Mungbonen</u></b>          Spoel de mungbonen af en doe ze in een middelgrote pan. Overgiet met ruim water en kook in 20-25 minuten net gaar. Giet af, spoel na, en koel terug. Snipper de ui en knoflook en smoor deze in olie tot deze glazig zijn. Voeg karwijzaad en venkelzaad toe, smoor een minuut en voeg als laatste de suiker toe. Roer 1 minuut en giet de azijn erbij. Laat op halfhoog vuur 3 minuten inkoken. Meng de mungbonen erdoor, breng op smaak met olijfolie, zout en peper. Laat afkoelen en meng met de fijngesneden munt.</p>
<p><b><u>Worteltjes</u></b>          Mini worteltjes 15 stuks          boter</p>	<p><b><u>Worteltjes</u></b>          Was de worteltjes, halveer deze in de lengte. Blancheer ze tot ze beetbaar zijn. Bak kort in de boter. Laat deze afkoelen</p>
<p><b><u>Eindbewerking</u></b>          doperwtencress          Za'atar</p>	<p><b><u>Eindbewerking en presentatie</u></b>          Dresseer de courgette crème in een mooie lijn op het bord. Plaats hierop de mungbonen en worteltjes. Snij het halve pitabrood in 3 stukjes. Garneer af met dotjes gerookte feta crème, doperwtencress brood en strooi er een beetje Za'atar over.</p> <div data-bbox="592 1099 1409 1585" data-label="Image"> </div>