



## **GOED GLUTENVRIJ RECEPT: KIKKERERWTENSCHOTEL**

*voor 4 personen*

- 2 blikken kikkererwten
- 1 gele paprika, IN KLEINE STUKJES
- 4 ontvelde tomaten, IN KLEINE STUKJES
- 1 grote ui, IN HALVE RINGETJES
- 1 grote winterwortel in kleine blokjes
- 1 courgette in kleine blokjes
- 1 klein blikje tomatenpuree
- olijfolie
- peper
- zout
- 2 THEELEPELS tijm
- ½ bosje platte peterselie
- 4 sneetjes geroosterd GV brood

fruit de ui in twee eetlepels olijfolie. voeg de paprika, wortel en courgette toe en roer goed om. bak deze ongeveer 10 minuten. voeg de tomaten toe en het blikje tomatenpuree. doe de uitgelekte kikkererwten erbij. voeg ook een half kopje water toe. doe er peper en zout naar smaak bij en de gedroogde tijm en laat alles ongeveer 10 minuten op klein vuurtje pruttelen.

rooster het gv brood en snij de sneetjes in grote blokken.

schep de kikkererwtenschotel op de borden, strooi de blokjes brood er overheen. garneer met de fijn gesneden platte peterselie.