



Spinazie-eierkuipje met krokante kikkererwten



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

olijfolie

1 snede volkorenbrood (groot, vers)

1 handvol verse spinazie

1 eetlepel kruidenkaas

1 ei

1 blik kikkererwten (uitgelekt)

1 eetlepel zonnebloempitten

1 snuifje paprikapoeder

1 snuifje komijnpoeder

peper en zout

Extra voor de brooddoos

1 appel

selder (stengels)

wortel (stengels)

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een klein ovenschaaltje in met olijfolie.
- 2.** Rol de snede brood met een deegroller iets platter. Duw het brood voorzichtig in de muffinvorm, zodat er een mooi stevig kuipje ontstaat.
- 3.** Stoof de spinazie kort aan in een pan tot de blaadjes geslonken zijn en druk het overvloedige vocht er goed uit. Hak de spinazie fijn en meng deze in een kommetje met de eetlepel kruidenkaas. Schep het spinaziemengsel op de bodem van het broodkuipje.



- 4.** Breek het ei voorzichtig open precies in het midden van het spinazie-broodkuipje. Breng op smaak met wat peper en zout. Bak het eierkuipje gedurende 12 à 15 minuten in de oven tot het eiwit volledig gestold is en de randen van het brood goudbruin en knapperig zijn.
- 5.** Spoel ondertussen de kikkererwten, droog ze grondig met keukenpapier en meng ze met de zonnebloempitjes, het paprika- en komijnpoeder, een scheutje olijfolie, peper en zout. Rooster de kikkererwten in een droge koekenpan of op een bakplaat in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- 6.** Laat alles volledig afkoelen voordat je het eierkuipje, de kikkererwten, de appel en de groentestengels in de brooddoos schikt.