Veggie tots met dip van bloemkool en witte bonen



Ingrediënten

- 1 kg veggie tots - Ardo
- 200 gr bloemkoolpuree - Ardo
- 100 gr witte kidneybonen - Ardo
- 1 theelepel knoflookblokjes - Ardo
- 1 theelepel rozemarijn - Ardo
- 1 theelepel tijm - Ardo
- 2 eetlepels tahini sesampasta - Al'Fez
- 50-80 gr natuurlijke yoghurt (of Alpro's Greek nature voor een vegan versie)
- 1 eetlepel extra virgin olijfolie
- sap en zeste van 1:2 citroen
- pijnboompitten
- peper en zout

Methode

1. Ontdooi de bloemkoolpuree.
2. Hak de knoflook fijn.
3. Meng de bloemkoolpuree met de look, kidneybonen, yoghurt, tahini, olijfolie,

citroensap en -zeste, tijm, rozemarijn, zout en peper.

4. Hak alles fijn tot een gladde dip. Voeg eventueel wat water toe als de dip te dik is. Kruid bij naar smaak en plaats in de koelkast.
5. Bak de veggie tots in de oven volgens de verpakking.
6. Werk de dip voor het serveren af met wat olijfolie, geroosterde pijnboompitten, peper en zout.
7. Presenteer de tots op houten stokjes met de dip.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be