



300 gram
groenten per
portie *

Gegrilde aubergine en venkel met feta-bonendip

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een bijzonder zomers en Midden Oosters gerecht. Je zet het snel in elkaar en de verse kruiden toppen het gerecht af. Een smaakvol gerechtje om nooit te vergeten. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

20 min | 554 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Venkel	st	0.5	1	1	2
Piri Piri kruiden	tl	1	2	3	4
Citroen	st	0.5	0.5	1	1
Verse citroenverveine	st	0.25	0.5	0.75	1
Witte bonen	g	150	300	400	600
Feta	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Boter	g	15	30	45	60
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de aubergine en venkel en snijd in plakken. Grill de aubergine en venkel in een grillpan aan beide zijden. Heb je geen grillpan, dan is krokant bakken in een bakpan ook goed. Leg de aubergine en venkel in een kom en verdeel olijfolie, Piri Piri kruiden, komijn en zout over de groente. Rasp de citroenschil erover.
2. Gebruik dezelfde pan en verwarm boter samen met een scheutje olie. Bak de uien 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Hak de citroen verveine. Meng de laatste minuut de aubergine en venkel door de uien met de verse kruiden. Bewaar eventueel een paar blaadjes ter garnering.
3. Spoel de witte bonen af en laat uitlekken. Schep de witte bonen samen met de feta in een keukenmachine of beker van een staafmixer. Voeg een kneep citroensap toe, kruid met peper en zout en pureer tot een gladde dip (voeg eventueel extra water toe).
4. Schep de feta-bonendip op de borden en leg de groente erop.

Tip: Je kunt ook een dressing maken van de citroen verveine, citroensap en een beetje olijfolie om overheen te druppelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

