



310 gram
groenten per
portie *

Courgette baba ganoush met sesam

met pilav van orzo

Baba ganoush is een bekend gerecht uit het Midden Oosten, dat gemaakt wordt met geroosterde aubergine. Vandaag maak je hem net zo lekker met courgette en is hij lekker smeuiġ. Erbij een pilav van orzo en prei om het gerecht helemaal af te maken.

35 min | 711 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
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Orzo	g	85	170	255	340
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Sjalot	st	1	2	2	3
Prei	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sesamzaadjes	g	15	25	40	50
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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

- Schil de courgette met een dunschiller en snijd in stukken. Verhit olie in een bakpan en bak (of grill) de courgette op een hoog vuur tot deze bruin kleurt. Zet daarna opzij en laat afkoelen.
- Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
- Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Pel de sjalot en snijd in partjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm een scheutje olie in een bakpan en bak de prei met de sjalot en de helft van de kikkererwten 5-7 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de voorgedroogde orzo toe en schep om.
- Pel de knoflook. Maal de courgette met de sesamzaadjes, de koriander en de rest van de kikkererwten in een blender of hakmolentje. Voeg een scheutje olijfolie, citroensap, uitgeperste knoflook, paprikapoeder, komijnpoeder, zout en (chili)peper toe, en pureer tot een glad mengsel. Verwarm eventueel nog kort.
- Serveer de orzo met de courgette baba ganoush erbij.

Tip: Je kunt de sesamzaadjes en kikkererwten ook apart roosteren en deze over het gerecht strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

