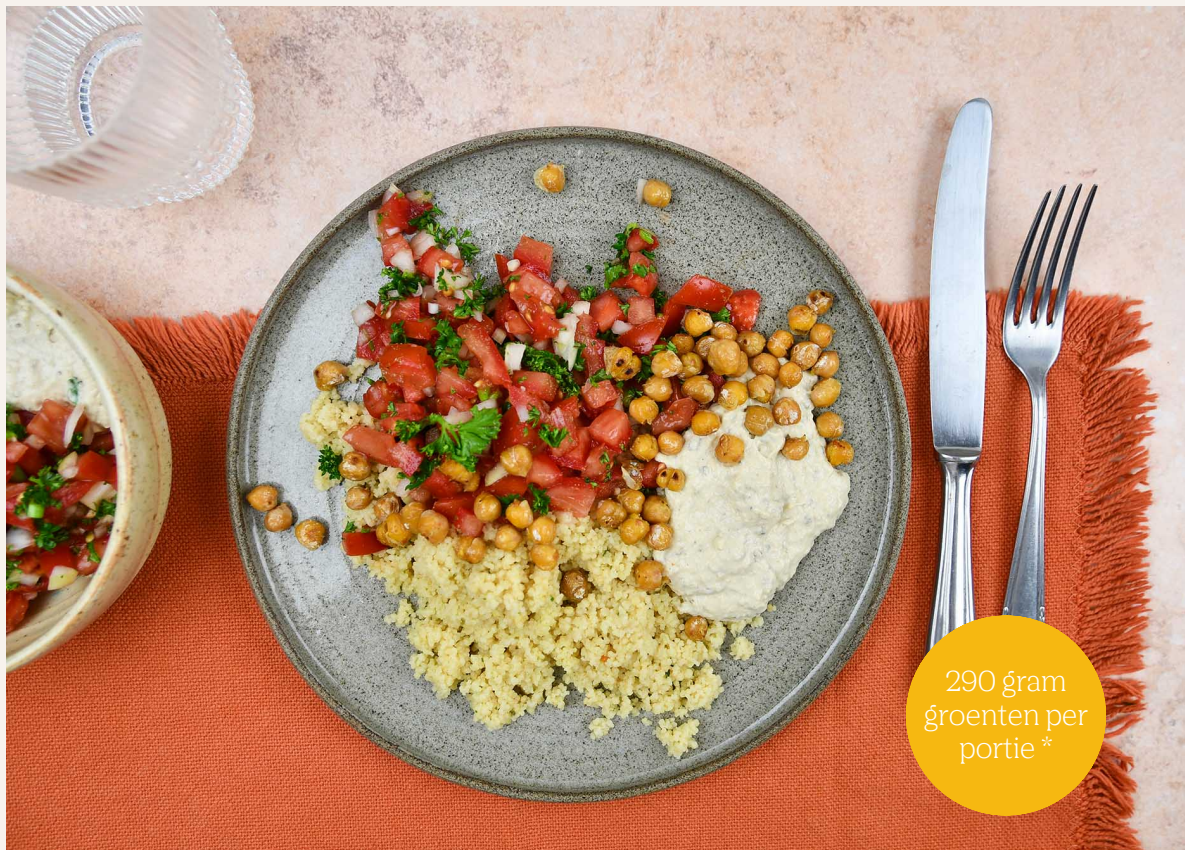




Baba ghanoush met tomatensalade

kikkererwten en couscous

Baba ghanoush is een Midden-Oosterse dip gemaakt van aubergine. Onze traditionele baba ghanoush is gemaakt van gegrilde aubergine, tahini, knoflook, citroensap en een vleugje rietsuiker. Het gegrilde aroma is duidelijk te proeven en de tahini geeft een iets nootachtige smaak. De baba ghanoush is heerlijk in combinatie met couscous en een frisse tomatensalade.

15 min | 776 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Kikkererwten	g	100	200	300	400
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Sjalot	st	1	2	2	3
Trostomaten	g	250	500	750	1000
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Aubergïnespread	g	85	170	255	340
zelf toevoegen:					
Olijfolie en (vegan) boter	el	1	2	3	4
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

1. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de couscous. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Maak op smaak met zout en peper en voeg eventueel een extra scheut olijfolie of vegan boter toe voor extra smaak.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten 10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper.
3. Pel en snipper de sjalot. Was de tomaten en snijd heel klein. Was de munt en snijd klein. Hussel alles door elkaar en breng op smaak met komijnpoeder, zout en peper. Roer de baba ganoush los met een klein beetje water of olie en doe in een schaalte.
4. Serveer de couscous met de aubergïnespread, tomatensalade en krokante kikkererwten.

Tip: Je kunt de kikkererwten ook in de oven krokant bakken. Breng op smaak met paprikapoeder en/of chilivlokken voor een beetje pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

