



220 gram  
groenten per  
portie \*

## Baba ghanoush met tomatensalade

kikkererwten en couscous

Baba ghanoush is een Midden-Oosterse dip gemaakt van aubergine. Onze traditionele baba ghanoush is gemaakt van geëgrilde aubergine, tahini, knoflook, citroensap en een vleugje rietsuiker. Het geëgrilde 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.

20 min | 652 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
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Kikkererwten	g	100	200	370	370
Sjalot	st	1	2	3	4
Tomaat	st	2	4	6	8
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Baba gánoush	g	75	150	170	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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 giet het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg 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 hoog vuur. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Pel en snipper de sjalot. Was de tomaten en snijd heel klein. Was de peterselie en snijd klein. Hussel alles door elkaar en breng op smaak met komijnpoeder, zout en peper. Roer de baba gánoush los met een klein beetje water of olie en doe in een schaalte.
4. Serveer de couscous met de baba gánoush, 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

