



290 gram
groenten per
portie *

Turkse aubergine-yoghurt salade

met feta, bulgur en olijfkruid

In Turkije eten ze deze salade met de lunch of bij de BBQ met een broodje erbij om te dippen. De aubergine wordt geroosterd en gemengd met yoghurt, olijfkruid en komijn. Erbij bulgur met veldsla, gepofte tomaatjes en sjalotten.

40 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
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Bulgur	g	75	150	225	300
Cherry tomaten	g	75	150	250	300
Sjalot	st	1.5	3	4	6
Olijfkruid	st	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	ml	50	100	150	150
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	40	75	100	150
Veldsla	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2

**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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Schil de aubergine met een dunschiller. Prik gaten met een satéprikker in de aubergine en smeer in met olijfolie. Leg in een ovenschaal en bak tenminste 30 minuten.
2. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom met een scheutje olijfolie. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij. Dek af en laat ongeveer 10 minuten zwellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt.
3. Was de tomaatjes en halveer ze. Pel de sjalotten en snijd in parten. Leg alles bij de aubergine in de oven en bak 15 minuten mee.
4. Hak het olijfkruid fijn en meng de helft van het kruid met de yoghurt en de helft van de uitgeknepen limoen. Breng op smaak met komijnpoeder, (chili)peper en zout. Haal de aubergine uit de oven en hak, pureer of prak deze fijn. Meng door de yoghurt en schep de aubergineyoghurt op een bord.
5. Verbrokkel de feta. Hussel de veldsla, sjalotten, gepofte tomaatjes, feta en overgebleven olijfkruid door elkaar. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, de rest van de limoensap, peper en zout. Leg de salade op de aubergineyoghurt.

Tip: Je kunt de aubergines ook roosteren op de BBQ voor een extra rooksmaak. Ook lekker met gerookte paprikapoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

