



Libanese pompoen kibbeh

met spinazie en labneh

Kibbeh is een populair Midden-Oosters gerecht en bestaat uit een deeg van bulgur, gevuld met uien en vlees of groenten. Kibbeh heeft meestal de vorm van gefrituurde, langwerpige balletjes maar je ziet ze ook in de vorm van pastetjes of een hartige taart. De kibbeh is heel lekker met een frisse yoghurtsaus: labneh. Dit gerecht duurt wat langer dan je bent gewend, maar het is echt de moeite waard!

40 min | 639 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Bulgur	<i>g</i>	75	150	225	300
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Za'atar kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Spinazie	<i>g</i>	50	100	300	300
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Pijnboompitjes	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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. Verhit de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe de pompoen in een kom en besprenkel met olie. Rooster in circa 20 minuten zacht en gaar. 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 5 minuten wellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt.
2. Schep de yoghurt in een schaaltje, pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met za'atar, zout, peper en olijfolie extra vierge.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en aubergine 10-15 minuten op een middelhoog vuur. Schep uit de pan. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Roerbak de spinazie in dezelfde pan en laat goed uitlekken. Schep de aubergine terug in de pan en breng op smaak met ras el hanout, zout en peper.
4. Stamp of pureer de pompoen tot moes. Roer de bulgur erdoor zodat je een soort 'deeg' krijgt. Verdeel het pompoendeeg in tweeën en leg de helft in een ovenschaal of bakvorm. Schep daarop de ui, aubergine, spinazie en de helft van de dikke yoghurt. Schep het overgebleven pompoendeeg erboven op en strijk glad. Maak met je mes een mooi ruitpatroon.
5. Strooi de pijnboompitten erover en besprenkel met olie. Bak de pompoen kibbeh nog 10-15 minuten bovenin de hete oven. Serveer de rest van de yoghurt ernaast.

Tip: Je kunt de bereidingstijd verkorten door de pompoen samen met de bulgur te koken in heet water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

