



Libanese aardappels met koriander

feta en hummus-sausje

Vandaag staan er Libanese aardappeltjes met veel gebakken groente en hummus op het menu. In Libanon noemen ze dit 'Batata harra': knapperige gebakken aardappeltjes met veel verse koriander, knoflook en wat citroenrasp. Samen met de gebakken groenten en de hummus is dit een verrukkelijke, complete en goed vullende avondmaaltijd.

30 min | 658 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
Krieltjes	g	300	600	900	1200
Ras el Hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	150	300	450	600
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Hummus	g	50	100	150	170
Feta	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Zorg dat de oven goed heet is. Was de krieltjes en halveer grote krieltjes, spreid uit over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie, de helft van de ras el hanout en bak 20-25 minuten in de voorverwarnde oven.
2. Was intussen de courgette en snijd in blokjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de courgette goudbruin in 4-5 minuten. Was de tomaat, snijd klein en verwarm 1 minuut mee. Maak op smaak met de rest van de ras el hanout, zout en peper en haal de pan van het vuur.
3. Snijd de helft van de koriander fijn. Pel de knoflook en rasp de knoflook en de schil van de limoen (bewaar de limoen, deze heb je later nog nodig). Doe alles in een kommetje en meng het door elkaar. Hussel dit door de aardappels en zet ze nog in de oven voor 5 minuten op de grillstand. Schep daarna de aardappels en de groenten door elkaar.
4. Knijp de limoen uit en meng door de hummus (voeg eventueel wat water toe). Doe de aardappels met groenten in een mooie schaal en verdeel de hummus saus erover. Werk af met de overgebleven koriander en verbrokkelde feta.

Tip: Voeg voor wat meer pit chilivlokken of chilipeper toe aan het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

