



Aubergine-zoete aardappelsalade

met kikkererwten en zadenmix

Vandaag op het menu: een warme 'salade' met geroosterde kikkererwten, aubergine en zoete aardappel. De salade garneren we met een lekkere zadenmix. Zo gemaakt, voedzaam én enorm lekker. Je kunt deze salade zowel warm als koud eten. En de restjes zijn ideaal als lunch voor de volgende dag. Let op: Bewaar de aubergine op een donkere plek.

35 min | 632 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
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Zoete aardappel	<i>g</i>	200	400	700	800
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kikkererwten	<i>g</i>	185	370	550	740
Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Romaanse sla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de aubergine en snijd in blokjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier.
3. Doe de ui, zoete aardappel, aubergine en kikkererwten in een schaal en druppel olijfolie erover. Breng op smaak met de tijm, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Hussel door elkaar en spreid uit over de bakplaat. Plaats in de voorverwarmde oven en rooster 20-25 minuten. Schep halverwege om en zet de laatste minuut eventueel de ovengrillstand aan.
4. Maak intussen een dressing van mosterd, (balsamico)azijn en olijfolie extra vierge.
5. Was de sla, laat uitlekken en snijd klein. Bewaar een paar mooie bladeren en leg ze in een ruime schaal. Hussel de kleingesneden sla met de geroosterde groenten en schep alles op de slabladeren. Druppel de dressing erover en maak af met de gemengde zaden.

Tip: Ook erg lekker met verse kruiden zoals peterselie, bieslook of koriander.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

