



250 gram
groenten per
portie *

Mediterrane plaattaart

met gegrilde aubergine, ui en paprika

De plaattaart van vandaag is geïnspireerd op de Mediterraanse keuken. De basis van deze keuken bestaat uit verschillende groenten zoals paprika, aubergine, ui en peulvruchten zoals kikkererwten. Verder worden er vaak knoflook en andere specerijen gebruikt. Deze ingrediënten combineren we op een heerlijke Mediterrane plaattaart. Niet alleen lekker, maar ook een plaatje om te zien! Tip: bewaar de aubergine niet in de koelkast, maar op een donkere plek.

40 min | 817 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
Bladerdeeg	st	0.5	1	1.5	2
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	3
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Hummus	g	50	100	150	200
Verse koriander	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	1	2	2
Paprikapoeder	tl	1	1	2	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.
2. Rol het bladerdeeg uit over een bakplaat. Prik met een vork gaatjes in het deeg en plaats het 5 minuten onderin de voorverwarmde oven. Haal het deeg uit de oven, als het lichtbruin van kleur is.
3. Was de aubergine, snijd in plakken en bestrooi met zout. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verhit een grillpan of een bakpan en gril of bak de aubergine en paprika lichtbruin.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Meng de kikkererwten en ui met de ras el hanout, olijfolie, zout en peper.
5. Meng de hummus met een scheutje water en paprikapoeder. Besmeer het voorgebakken bladerdeeg losjes met de hummus. Beleg vervolgens met de gegrilde groenten, ui en kikkererwten. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Bak de plaatartaart nog circa 15 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer met verse koriander.

Tip: Strooi een klein beetje paneermeel over het bladerdeeg, dat absorbeert het vocht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

