

Gegrilde aubergine en venkel met feta-bonendip

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een bijzonder Midden Oosters gerecht. Je zet het snel in elkaar en de verse kruiden toppen het gerecht af. Een smaakvol gerechtje om nooit te vergeten. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

20 min | 622 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
Venkel	st	0.5	1	2	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Verse citroenverveine	st	0.25	0.5	1	1
Witte bonen	g	200	400	600	800
Feta	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Boter	el	1	2	3	4
Zout en 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. Was de aubergine en venkel en snijd in dunne plakken. Grill de aubergine en venkel in een grillpan aan beide zijden. Heb je geen grillpan, dan is krokant bakken in een bakpan ook goed. Leg de aubergine en venkel in een kom en verdeel olijfolie, komijn en zout over de groente. Rasp de citroenschil erover.
2. Pel en snipper de knoflook. Pel de ui en snijd in partjes. Hak de citroen verveine kleiner. Verwarm olie en boter in een ruime pan en bak de ui en knoflook 3-4 minuten op een middelhoog vuur. Verwarm de laatste minuten de aubergine, venkel en citroen verveine mee. Bewaar eventueel een paar blaadjes ter garnering.
3. Spoel de witte bonen af en laat uitlekken. Schep de witte bonen samen met de feta in een keukenmachine of beker van een staafmixer. Voeg een kneep citroensap toe, kruid met peper en zout en pureer tot een gladde dip (voeg eventueel extra water toe).
4. Schep de feta-bonendip op de borden en leg de groenten erop.

Tip: Je kunt ook een dressing maken van de citroen verveine, citroensap en een beetje olijfolie om overheen te druppelen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief