



225 gram
groenten per
portie *

Cilbir (Turkse pittige eieren)

gegrilde courgette salade en Aleppo boter

Dit gerecht is een populair ontbijtgerecht uit Turkije. Maar het kan zeker ook als lunch- of hoofdgerecht. Je eet een kruidige yoghurt met daarop een gepocheerd ei. Het ei wordt overgoten met een pittige boter met chilivlokken. Deze chilivlokken worden ook wel Aleppo vlokken genoemd. Erbij een grandioze salade met courgette, rucola, dille, limoen en pitabroodjes. Dippen maar!

25 min | 711 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
Courgette	st	0.5	1	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode ui	st	1	2	2	3
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Veldsla	g	25	50	75	100
Volle yoghurt	ml	40	75	100	150
Pitabroodjes volkoren	st	2	4	6	8
Eieren	st	1	2	3	4
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	g	10	20	30	40
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	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 courgette en snijd in de vorm van frieten (staafjes). Pel en snipper de knoflook. Pel de ui en snijd in partjes. Hak de dille klein. Verwarm olie in een ruime bakpan of grillpan en bak de ui en de helft van de knoflook 3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de courgette toe en bak op een hoog vuur in 5 minuten beetgaar en knapperig. Schep uit de pan en meng met de (gewassen) veldsla en de helft van de dille.
2. Klop de overgebleven dille en knoflook door de yoghurt en breng op smaak met peper en zout. Rooster de pita's totdat ze krokant zijn (in je broodrooster of in de oven/grill).
3. Breng een kleine kookpan met water en een scheutje azijn aan de kook. Maak een draaikolk met een lepel. Breek het ei één voor één in een bakje en schenk dat in de kokendhete draaikolk. Pocheer de eieren om de beurt 2- 3 minuten, schep uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapier.
4. Laat de boter smelten en kruid met chilivlokken, paprikapoeder, komijnpoeder en zout. Laat zachtjes uitbruisen en haal van het vuur af.
5. Schep de yoghurt op de borden, leg een gepocheerd ei erop en verdeel de Aleppo boter erover. Serveer samen met de pita's en de courgette salade en besprenkel met limoensap.

Tip: Snijd de pitabroodjes in puntjes en schep iedere keer een beetje yoghurt, groente en ei op het broodje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

