



Pittige aubergine met ketjapboontjes en roti pannenkoeken

De authentieke roti pannenkoeken van het familiebedrijf Zainab foods vliegen als warme pannenkoeken over de toonbank als we ze in de recepten stoppen. Vandaag nog zo'n leuke variant: pittige aubergine met zwarte bonen. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek.

20 min | 638 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	2	2
Tomaat	g	125	250	375	500
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	0.5	1	1	2
Zwarte bonen	g	195	390	585	780
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	3	4	6
Ketjap	el	1	2	3	4

**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 tomaat en snijd in blokjes. Snijd de rode peper in kleine stukjes.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de aubergine 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de tomaat en rode peper toe en bak nog 2 minuten mee. Schenk een beetje water erbij en laat 3-4 minuten pruttelen.
3. Pel en snipper de ui. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 3 minuten. Verwarm de zwarte bonen een paar minuten mee. Maak op smaak met ketjap en limoensap.
4. Verwarm de roti pannenkoeken in een droge pan. Serveer de pittige aubergine en ketjapboontjes bij de roti pannenkoek.

Tip: Voor een nog snellere variant: warm de ketjap en zwarte bonen mee met de aubergine!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

