

DINNERLY



Gebakken aubergine met fetaroom geserveerd met volkoren pita's en hummus



ca. 30min



2 personen

Vandaag hebben we geen fornuis nodig – we gebruiken alleen de oven om de groenten en pitabroodjes te bakken. We pureren snel een fetaroom, voegen hummus toe – en we zijn alweer klaar! Wat heerlijk om soms zo ongecompliceerd te koken. En toch ligt er veel variatie op het bord: kruidige aubergine, verse tomaat, knapperig brood, romige hummus – we weten niet waar we moeten beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 1 rode ui
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 100g feta ⁷
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 tomaat
- 1 bakje hummus ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50ml melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- staafmixer met beker

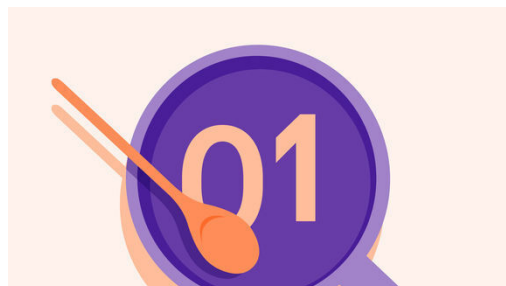
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

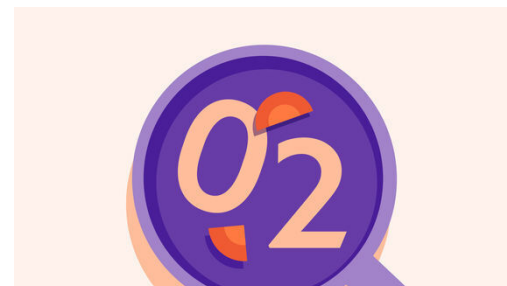
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 36.0g, koolhydraten 54.5g, eiwit 22.2g



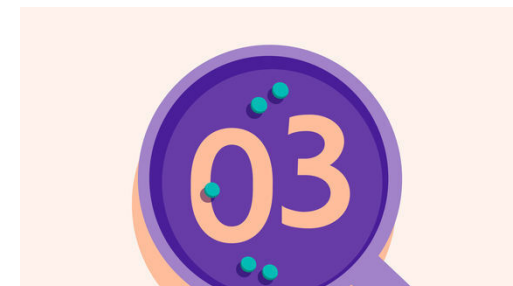
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aubergine** overdwars in plakken van ca. 1cm dik. Steek met een vork een paar keer in elke plak. Pel de **ui** en snij 'm in ringen van ca. 0,5cm dik. **Tip:** je kunt de **ui** ook eerst halveren om het snijden iets makkelijker te maken.



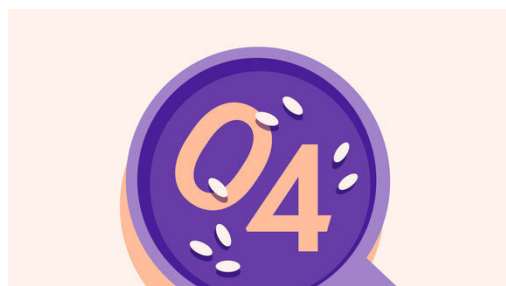
2. Groenten roosteren

Hussel de **aubergine** en **ui** om met 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25-30min in de oven, tot de **aubergine** zacht en goudbruin is.



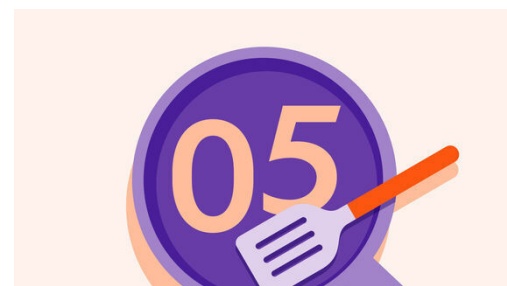
3. Fetaroom maken

Pak de staafmixer met hoge (maat)beker. Breek de **feta** in grove stukken, doe in de beker en schenk 50ml melk erbij. Pureer het geheel tot een gladde room.



4. Pita's bakken

Snij 2 **pita's** (of meer als je flinke honger hebt) in repen van ca. 2cm breed. Leg ze in de laatste 6-8min naast de **groenten** op de bakplaat en bak mee. **Tip:** je kunt de pita's ook in de broodrooster verwarmen en daarna in repen snijden.



5. Afmaken en serveren

Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in dunne partjes. Haal de **geroosterde groenten** uit de oven en meng de **tomaat** erdoor. Verdeel de **groenten**, **hummus** en **fetaroom** over de borden en serveer met de **pita's**.



6. Creatief met hummus

De hummus die we vandaag serveren is al heel lekker, maar er zijn allerlei manieren om ermee te variëren. Klassieke opties zijn fijngesneden verse kruiden, een kneep citroensap of een geperste teen knoflook, maar je kunt ook een lepel Griekse yoghurt of een halve gepureerde avocado proberen. De mogelijkheden zijn eindeloos!