

DINNERLY



Sandwich met hummus en aubergine met walnoten en frisse komkommer



ca. 25min



2 personen

Sla de supermarktversie maar over, want hummus is het allerlekkerste als ie zelf is gemaakt. Deze versie is heerlijk romig en zacht, maar toch luchtig. Vandaag smeren we 'm op een volkoren pita belegd met geroosterde aubergine en knapperige komkommer voor een lichte maaltijd bomvol groenten. Bon appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 50g walnoten ¹⁵
- 1 pak volkorenpita's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

Heeft je oven geen grillfunctie? Zet 'm dan op 220°C hetelucht (240°C normaal) en leg de aubergine al tijdens het opwarmen in de oven. Bak ca. 20min en keer halverwege om.

ALLERGENEN

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1086kcal, vet 59.1g, koolhydraten 105.5g, eiwit 26.4g



1. Aubergines roosteren

Verwarm de oven (met grillfunctie) voor op 240°C (of op 220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aubergines** in plakjes van 0,5-1cm dik en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met 2el olijfolie en kruid met peper en zout. Grill de **plakjes aubergine** in de oven tot ze goudbruin zijn, draai ze om en grill de andere kant.



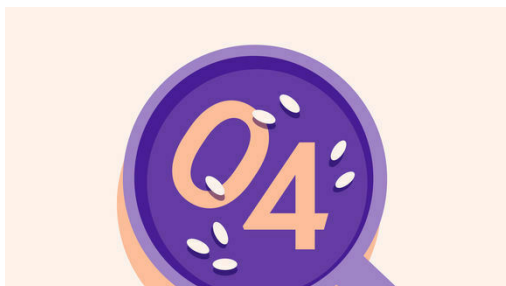
2. Hummus maken

Giet de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat ze uitlekken. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn of gebruik een knoflookpers. Meng de **kikkererwten** met de knoflook en 3el olijfolie in een maatbeker en pureer ze fijn met een staafmixer. Breng op smaak met $\frac{2}{3}$ van de **kruidenmix** en peper en zout. **Tip:** als je wilt kun je ook meer **kruidenmix** gebruiken



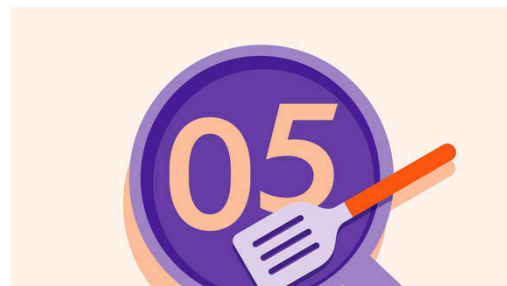
3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Hak de **walnoten** grof.



4. Pita's roosteren

Haal de **geroosterde plakjes aubergine** uit de oven en zet ze afgedekt opzij. Verdeel de **pita's** op de bakplaat, besprenkel ze met een beetje olijfolie en grill ze in 2-3min aan beide kanten goudbruin. **Tip:** Je kan de **pita's** ook 1-2min per kant in een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur roosteren.



5. Pita's vullen

Snij de **pita's** open en besmeer ze met de **hummus**. Vul ze naar smaak met **aubergine**, **komkommer** en **walnoten** en serveer ze warm.



6. Finishing touch

Als je wilt, kun je de rest van de kruidenmix als garnering gebruiken. Of sprenkel een beetje olijfolie en balsamicoazijn over de aubergine. Dit voegt smaak toe en ziet er ook nog eens professioneel uit.