



Eritrese broodsalade

met aubergineragout en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Fata is een traditioneel Eritrees gerecht van knapperige croustons en sappige tomaten, uien en kruiden. Wij voegen er nog een ragout van aubergine aan toe die we op smaak brengen met harissa. En erbij een tomaten-paprikasalsa en een verfrissende knoflook-yoghurdip. Een lichte en toch vullende broodsalade, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 sjalotje
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 918kcal, vet 33.0g, koolhydraten 120.8g, eiwit 26.4g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in de lengte in vieren en dan in blokjes van 1-2cm. Pel de **sjalot** en hak grof. Snijd de **pita's** in stukjes van ca. 3cm groot.



4. Ragout koken

Blus de **aubergine** af met de **tomatenpassata** en 200ml water. Laat 10-12min op middelhoog vuur zachtjes koken, tot de **sous** is ingedikt en de **groente** zacht is. Proef en breng de **aubergineragout** op smaak met zout, peper en de **rest van de harissa**.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **aubergine** en de **sjalot** met een flinke snuf zout 4-5min. Voeg **2/3e van de harissapasta** toe en bak ca. 1min mee.



5. Salsa maken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Meng de **tomaat** en **paprika** met 1el azijn en een flinke snuf zout. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



3. Pita bakken

Meng de **pitastukjes** met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak ze in 10-11min goudbruin en knapperig in de oven. Schep halverwege de baktijd om.



6. Yoghurt kruiden

Pel de **knoflook** en snijd of pers de **helft of meer naar smaak** heel fijn. Roer de **knoflook** door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **aubergineragout** op borden en verdeel de **pitastukjes** erover. Besprenkel met de **yoghurt** en de **salsa** en serveer gegarneerd met de **peterselie**.