

DINNERLY



Gebakken aubergine en bonen op rucola met pitachips, harissaboter en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op salade als hoofdgerecht! Vandaag combineren we de meest veelzijdige ingrediënten en zetten zo een prachtige vullende salade op tafel. Pittige rucola met citroendressing vormt de basis waarop geroosterde aubergine, gebakken bonen en krokante pitachips komen te liggen. We geven het geheel wat pit met harissaboter en balanceren dat weer met frisse yoghurt dip met citroen en knoflook. Een droomsalade!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik gemengde bonen
- 1 aubergine
- 1 citroen
- 1 pak volkoren pitabrood¹
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje harissapasta
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- kleine kookpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 745kcal, vet 43.9g, koolhydraten 63.4g, eiwit 20.8g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm. Meng de **aubergine** en de **bonen** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier, leg er 1 ongepelde teen knoflook bij en bak het geheel ca. 25min in de oven.



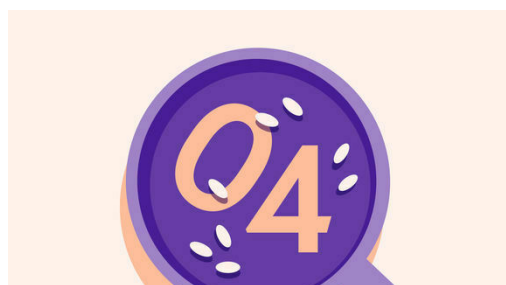
2. Dressing maken

Haal de knoflook na ca. 10min baktijd uit de oven en laat afkoelen. Rasp de **citroenschil** en halveer de **citroen**. Pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in parten. Maak een **dressing** van **1el citroensap**, 1el olijfolie, 1/2tl honing en een snuf peper en zout.



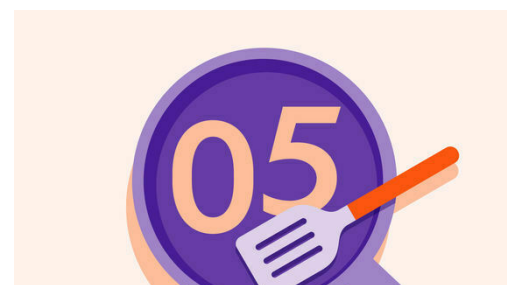
3. Pita's bakken

Bestrijk de **pita's** met 2tl olijfolie en kruid met een snuf zout. Verdeel ze over een rooster, schuif ze onderin de oven en bak ze in 10-12min bruin en krokant. Laat de **pita's** even afkoelen en snij ze dan in hapklare stukken.



4. Yoghurtdip maken

Druk de knoflook uit de schil en prak met een vork fijn. Meng de **yoghurt** met **citroenrasp** naar smaak, de knoflook, 1tl olijfolie en een snuf zout. Laat 2el boter op laag vuur smelten in een kleine kookpan. Roer de **harissa** erdoor en laat 2-3min zachtjes koken. Voeg 1/2tl honing toe en breng de **harissaboter** op smaak met **citroensap** en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rucola** met de **dressing** uit stap 2. Schep de **rucola** op borden, verdeel de **aubergine** en de **bonen** erover en bedruppel met de **yoghurtdip** en de **harissaboter**. Garneer de **salade** met de **pitachips** en wat (versgemalen) peper. Geef de **citroenpartjes** erbij.



6. Gevulde pita's

Toch niet zo'n zin in salade? Je kunt dit gerecht ook tot gevulde pita's omtoveren! Bereid alles, behalve de pita's, gewoon volgens het recept. Laat de pita's heel en bak of toast ze kort. Bestrijk ze met de yoghurtdip, vul ze met de groenten en druppel de harissaboter erover.