

DINNERLY



Pita's met za'atar-tofu met tomaat en auberginepuree



20-30min



2 personen

Traktaties kennen vele vormen. Soms wil je luxe smaken die op creatieve manieren geserveerd worden en soms wil je iets makkelijk dat je zelfs met je handen zou kunnen eten. Vandaag gaan we voor allebei! Gebakken tofu die met een za'atar-kruidentmix op smaak wordt gebracht en sappige tomaat op een bedje van zachte auberginepuree, gemakkelijk geserveerd op een pitabroodje. Wat wil je nog meer?!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 tomaat

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el vegan mayonaise
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 917kcal, vet 37.8g, koolhydraten 102.2g, eiwit 32.6g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm en meng ze met 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier, leg er 2 ongepelde tenen knoflook bij en rooster 15-20min in de oven, tot de **aubergine** zacht en gaar is.



2. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in **8 plakken**. Meng de **helft van de kruidenmix** met 2tl bloem. Bestrijk de **tofu** met 1el vegan mayonaise en wentel dan door de bloemmix. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tofu** in ca. 3min per kant goudbruin.



3. Pita's bakken

Neem de bakplaat met **aubergine** en knoflook uit de oven. Bedruppel de **pita's** met een beetje water en warm ze in 3-5min op in de oven.



4. Auberginepuree maken

Druk de knoflook uit de schil. (**Pas op:** heet!). Pureer de knoflook, 1tl balsamicoazijn en **aubergine** met een vork tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout (zie ook **stap 6**).



5. Pita's vullen en serveren

Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vrucht vlees** in dunne plakken. Snij de **pita's** open, besmeer de binnenkant naar smaak met de **auberginepuree** en vul ze met de **tomaat** en **tofu**. Klap de **pita's** dicht en serveer.



6. Nog authentieker

Baba ganoush is een traditionele auberginedip uit het Midden-Oosten. Als jij een groot fan van baba ganoush bent kun je deze auberginepuree makkelijk aanpassen: roer gewoon een eetlepel tahin en een kneep citroensap erdoor en je komt al aardig dicht in de buurt!