



Pita's met kruidige aubergine

en granaatappelpitjes plus tahinsaus



20-30min



2 personen

De ster van de show in dit recept is de dressing met tahin. Deze pasta van sesamzaadjes is een belangrijke smaakmaker in de Midden-Oosterse keuken. Zo vind je 'm niet alleen terug in de bekende hummus, maar ook in baba ganoush en bij falafel. De pita's van vandaag kunnen dus niet zonder tahin. En ook niet zonder kruidige gebakken aubergine, frisse munt en granaatappelpitjes. Jammie!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 aubergine
- 1 blik kikkererwten
- 1 granaatappel
- 1 minikomkommer
- 1x volkoren pitabroodjes ¹
- 15g verse kruidenmix: dille, munt & peterselie
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes tahin ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer
- zeef

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

Kooktip

Vind je de saus iets te bitter naar wens? Voeg dan een beetje suiker of honing toe.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 22.2g, koolhydraten 105.6g, eiwit 27.4g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Meng de **shoarmakruiden** met 2-3el olijfolie en 1/4tl zout. Snijd de **aubergine** in schijven en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk ze met een dun laagje **kruidenolie** (houd wat over voor stap 2!).



2. Groenten roosteren

Giet de **kikkererwten** in een zeef af en meng ze met de **rest van de kruidenolie**. Leg de **kikkererwten** bij de **aubergine** op de bakplaat. Rooster de **groenten** 20-25min bovenin de oven totdat de **aubergine** zacht is en de **kikkererwten** knapperig zijn.



3. Groente en fruit bereiden

Ontpit de **granaatappel** (dit gaat het makkelijkste in een kom water: snijd de **granaatappel** in vieren en ontpit in de kom, vang de vliesjes op). Doe de **granaatappelpitjes** in een kom en zet opzij tot stap 6. Zet de **granaatappelpitjes** in een kom opzij. Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en dan in plakjes.



4. Pita's roosteren

Leg de **pitabroodjes** op een bakplaat of ovenrooster en besprenkel ze met een beetje water. Bak de **pita's** 4-5min in de oven tot ze goudbruin zijn.



5. Saus maken

Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg. Pel en hak de **knoflook** grof. Doe de **pindakaas** met **2/3e van de verse kruiden**, de **helft van de knoflook (of meer)**, 4el water en 1el azijn in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad en voeg extra water als de **saus** te dik is. Proef en breng de **saus** op smaak met peper en zout (**zie kooktip, links**).



6. Kruiden hakken

Hak de **rest van de kruiden** fijn. Snijd de **pitabroodjes** open en bestrijk ze met een **dun laagje saus**. Vul de **pita's** met **aubergine, kikkererwten** en **komkommer**. Besprenkel met meer **saus** en garneer met de **granaatappelpitjes** en **kruiden**. Je kunt het overgebleven **beleg** in een kom mengen en als **salade** bij de **pita's** serveren.