



Sabich met hummus

en gebakken aubergine met Israëlische salade



20-30min



2 personen

Toen onze chef Elisabeth afgelopen zomer door de straten van Tel Aviv struinde, werd ze betoverd door de geuren van de eetstalletjes. Bij een klein tentje at ze de allerbeste sandwich, die in de volksmond "Sabich" wordt genoemd. Wij geven het recept prijs: je roostert de aubergine tot boterige perfectie en serveert hem met hummus en een frisse Israëlische salade op warme pita's. Perfect streetfood!

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 citroen
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1x pita's ¹
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer
- 15g verse kruidenmix: dille, munt & peterselie
- 1 potje mangoketchup van The Ketchup Project

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

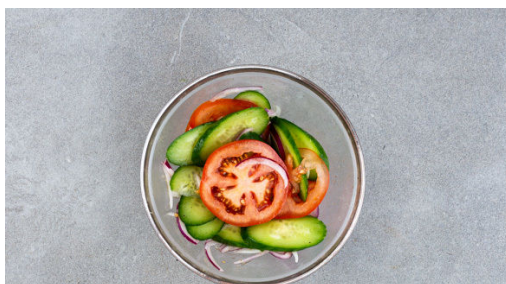
Voedingswaarde per portie

calorieën 943kcal, vet 32.0g, koolhydraten 125.8g, eiwit 31.9g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd de **aubergine** in vingerdikke schijven en bestrijk elke kant met olijfolie. Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met zout. Bak ca. 20min in de oven tot de schijven boterzacht zijn.



4. Salade maken

Halveer de **ui**. Pel **een helft** en snijd die in dunne, halve ringen (de andere helft wordt niet gebruikt). Snijd de **tomaat** en **komkommer** in dunne plakjes en meng ze met de **uienringen**, 1tl olijfolie, **1tl citroensap** en een flinke snuf zout.



2. Hummus maken

Pers de **citroen** uit. Giet de **kikkererwten** af, spoel om met water en doe ze in een hoge (maat)beker. Voeg **1el citroensap**, de **tahin**, 1/2tl zout en 6-7el water toe. Pureer glad en breng de **hummus** op smaak met peper en zout.



5. Kruiden hakken

Hak de **verse kruiden** zonder harde steeltjes fijn.



3. Pita's afbakken

Bak **4 pita's** op een rooster in 4min in de oven af (onder het niveau van de aubergine).

Tip: gebruik alle pita's bij grote trek of vries de resterende pita in.



6. Pita's samenstellen

Snijd de **pita's** open (zodat je ze kunt vullen) en zet ze met de **aubergine, salade, hummus, ketchup** en **verse kruiden** op tafel. Vul de **pita's** telkens met **4-5el hummus** en de **rest van de ingrediënten** naar wens.