

DINNERLY



Sandwich met hummus en gebakken aubergine

met walnoten en frisse komkommer



ca. 25min



2 personen

Sla de supermarktversie maar over, want hummus is het allerlekkerste als 'ie zelf is gemaakt. Deze versie is heerlijk romig en zacht, maar toch luchtig. Vandaag smeren we 'm op een volkoren pita belegd met geroosterde aubergine en knapperige komkommer voor een lichte maaltijd bomvol groenten. Bon appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 minikomkommer
- 50g walnoten¹⁵
- 1 pak volkoren pita's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

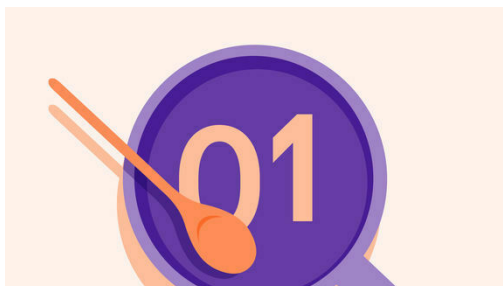
Heeft je oven geen grillfunctie? Zet 'm dan op 220°C hetelucht (240°C normaal) en leg de aubergine al tijdens het opwarmen in de oven. Bak ca. 20min en keer halverwege om.

ALLERGENEN

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

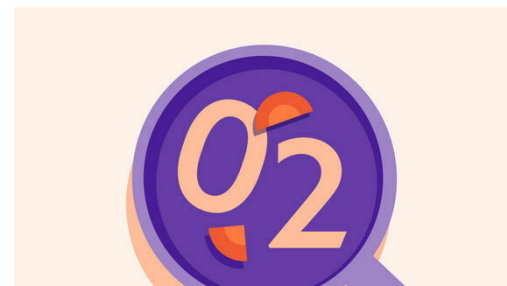
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 993kcal, vet 46.6g, koolhydraten 109.0g, eiwit 27.2g



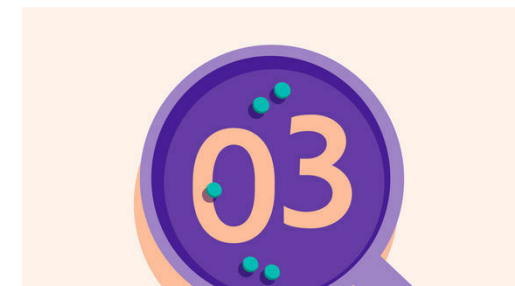
1. Aubergines roosteren

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 240°C – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aubergines** in plakjes van 0,5-1cm dikte en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met 2-3el olijfolie en kruid met zout en peper. Grill de **plakjes aubergine** in de oven tot ze goudbruin zijn, draai ze om en grill de andere kant.



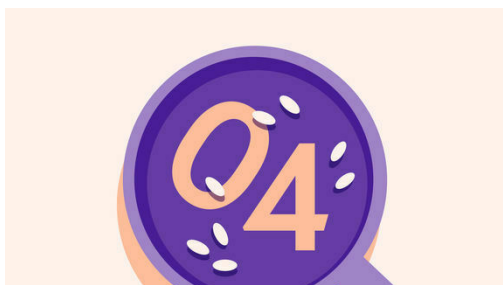
2. Hummus maken

Giet de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat ze uitlekken. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn of gebruik een knoflookpers. Meng de **kikkererwten** met de knoflook en 3-4el olijfolie in een beker en pureer ze fijn met een staafmixer. Breng op smaak met **2/3e van de kruidenmix** en zout en peper. **Tip:** als je wilt kun je ook meer **kruidenmix** gebruiken



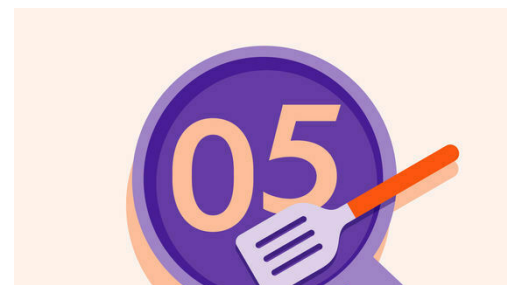
3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Hak de **walnoten** grof.



4. Pita's roosteren

Haal de **geroosterde plakjes aubergine** uit de oven en zet ze afgedekt opzij. Verdeel de **pita's** op de bakplaat, besprenkel ze met een beetje olijfolie en rooster ze aan beide kanten goudbruin. **Tip:** Je kan de **pita's** ook 2-3min met boven- en onderhitte bakken op 240°C (220°C hetelucht).



5. Pita's vullen

Snij de **pita's** open en besmeer ze met de **hummus**. Vul ze naar smaak met **aubergine**, **komkommer** en **walnoten** en serveer ze warm.



6. Finishing touch

Als je wilt, kun je de rest van de kruidenmix als garnering gebruiken. Of sprenkel een beetje olijfolie en balsamicoazijn over de aubergine. Dit voegt smaak toe en ziet er ook nog eens professioneel uit.