



Eritrese broodsalade

met aubergineragout en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Fata is een traditioneel Eritrees gerecht van knapperige croutons en sappige tomaten, uien en kruiden. Wij voegen er nog een ragout van aubergine aan toe die we op smaak brengen met harissa. En erbij een tomaten-paprikasalsa en een verfrissende knoflook-yoghurdip. Een lichte en toch vullende broodsalade, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 sjalotje
- 1 pak volkoren platbrood ¹
- 1 zakje harissa
- 1 zakje shoarmakruiden
- 390g tomatenpassata
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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 663kcal, vet 21.4g, koolhydraten 91.6g, eiwit 22.4g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in blokjes. Pel het **sjalotje** en hak grof. Snijd het **brood** in stukjes.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **aubergine** en de **sjalot** met een flinke snuf zout 4-5min. Voeg **2/3e van de harissa** toe en bak ca. 1min mee.



3. Pita bakken

Meng de **broodstukjes** met de **helft van de shoarmakruiden**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak ze in 10-11min goudbruin en knapperig in de oven. Schep ze halverwege de baktijd om.



4. Ragout koken

Blus de **aubergine** af met de **helft van de tomatenpassata** en 100ml water. Laat 10-12min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **saus** is ingedikt en de **groenten** zacht zijn. Breng de **aubergineragout** op smaak met zout, peper en de **rest van de harissa**. Je hebt de **rest van de passata** niet nodig.



5. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Meng de **tomaat** en de **paprika** met 1el azijn en een flinke snuf zout. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Yoghurt afmaken

Pel en hak de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak) fijn, of gebruik een knoflookpers. Roer de **knoflook** door de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **broodstukjes** en de **aubergineragout** over borden. Besprenkel met de **yoghurt** en de **salsa** en bestrooi met de **peterselie**.