



# Gevulde pita met geroosterde aubergine

Met gekookt ei, salade en tahinsaus



- Totaal: **35-40** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Discovery
- Veggie

De aubergine waarmee je dit broodje vult, bestrooi je voor het bakken met een mix van tijm, oregano en sesamzaad. Deze combinatie is geïnspireerd op het Midden-Oosterse za'atar. Sesam proef je ook terug in de saus van tahin en frisse yoghurt.



## TAHIN

Tahin is een pasta gemaakt van sesamzaad. Het wordt veel gebruikt in de Midden-Oosterse keuken en is smeugig en vol van smaak. Een van de bekendste toepassingen van tahin is hummus.



Sesamzaad



Gedroogde tijm



Gedroogde oregano



Aubergine \*



Volkoren pitabrood



Vrije-uitloepi \*



Citroen



Rode cherrytomaten \*



Komkommer \*



Verse munt \*



Knoflookteen



Yoghurt-tahinsaus \*



Gemalen komijnzaad



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x Kleine kom, aluminiumfolie, steelpan met deksel, fijne rasp en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde pita met geroosterde aubergine**.



## 1 KRUIDEN MENGEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng in een kleine kom het **sesamzaad**, de **gedroogde tijm**, de **gedroogde oregano** en zout en peper naar smaak. Snijd de **aubergine** in plakken. Vet een stuk aluminiumfolie in met ¼ el olijfolie per persoon en leg de **aubergine** erop. Besprenkel de **aubergine** met de overige olijfolie en bestrooi met de helft van het **kruiden-sesammengsel**.



## 2 AUBERGINE BAKKEN

Vouw het aluminiumfolie dicht zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de **aubergine** 30 – 35 minuten de oven ★. Let op: maak straks voorzichtig open want er komt hete stoom uit! Besprenkel de **volkoren pita's** met wat water en bak de laatste 3 – 5 minuten mee in de oven.



## 3 SNIJDEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan met deksel en kook de **eieren**, afgedekt, in 8 – 10 minuten hard. Laat de **eieren** schrikken onder koud water. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Halveer de **rode cherrytomaten** en snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de blaadjes **ment** in reepjes en pers of snijd de **knoflook** fijn. Pel de **eieren** en snijd in plakken.



## 4 SALADE MENGEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de honing en 1 tl **citroensap** per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en voeg de **cherrytomaten**, de **komkommer** en de helft van de **ment** toe. Schep goed om.



## 5 BROODJES VULLEN

Meng in een kleine kom de **yoghurt-tahinsaus** met de **knoflook**, **komijn** en per persoon ½ tl **citroensap** en 1 tl **citroensap**. Snijd het **pitabrood** open en vul met de geroosterde **aubergine**, wat van de **salade**, de plakjes gekookt **ei** en de **yoghurt-tahinsaus** ★★.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gevulde **pitabrood** over de borden en bestrooi met de overige **ment**. Serveer met het overige **kruiden-sesammengsel** en de overige **salade**.

### ★ TIP

Het is de bedoeling dat de plakken aubergine diepbruin en boterzacht worden. Zo krijgen ze extra veel smaak.

### ★★ TIP

Je kunt de broodjes ook pas aan tafel vullen. Zet dan alle ingrediënten los op tafel. Zo kan iedereen zijn eigen smaken combineren.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (tl)	1	1½	2½	3	4	5
Gedroogde oregano (tl)	1	1½	2½	3	4	5
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	180	250	300	360
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse ment (blaadjes) 23) *	8	16	24	32	40	48
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	1	2	2 ¼	3	3 ¾	4 ½
Extra vierge olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3586 / 857	587 / 141
Vet totaal (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,5
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	12,4	2,0
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 11) Sesam  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 51 | 2017

