



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een prijs van €100!

## Libanees platbrood met gehakt en aubergine-hummus

De aubergine-hummus maak je gemakkelijk zelf

Hummus komt oorspronkelijk uit de Libanese keuken en wordt traditioneel gemaakt van kikkererwten, sesampasta (tahin), olijfolie, komijnzaad en citroensap. Deze week maak jij een variant met Turkse aubergine. Deze is kleiner en dunner dan een gewone aubergine en bevat minder vocht.

- 30-35 min
- gemakkelijk
- kindvriendelijk
- lactosevrij
- La Vieille (rood)



Turkse aubergine



Courgette



Tomaat



Rundergehakt



Kikkererwten



Paprikapoeder



Komijn



Libanees platbrood

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Turkse aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Rundergehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pot)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Libanees platbrood 1)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1½	3	3	6	6	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

1) Gluten

### Benodigheden

Koekenpan, ovenschaal, staafmixer met hoge kom

**Voedingswaarden** 722 kcal | 44 g eiwit | 50 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 150 graden. Snijd de Turkse aubergine in schijfjes van ½ cm. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine 2 – 3 minuten per kant op hoog vuur. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan en houd warm in een ovenschaal in de oven.



**2** Snijd de courgette in dunne halve schijfjes. Snijd de tomaat in parten. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak het rundergehakt in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de courgette, de helft van het paprikapoeder en de helft van het komijnpoeder toe en bak al roerende 3 minuten. Voeg de helft van de tomaat toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



**3** Giet ondertussen de kikkererwten af en meng deze met de aubergine, extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, overige paprikapoeder, overige komijn, peper en zout in een hoge kom. Pureer alles met een staafmixer tot hummus. Voeg als dat nodig is 1 el water of extra olijfolie toe om het smeuïger te maken.



**4** Verdeel het platbrood over de borden. Smeer in met de hummus en beleg met het gehaktmengsel. Rol het platbrood op tot een wrap. Serveer met de overige tomaat.

**Tip!** Vind je rauwe tomaat minder lekker? Voeg dan gerust alle tomaat toe aan het gehakt.