

SUDANESE AUBERGINESALADE

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- 2 aubergines
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 tomaat
- halve citroen
- 1 wortel
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 eetlepel tomatenpuree



Wortel Schieten
is een project van:



Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine

Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:



BEREIDINGSWIJZE:

1. Snij de paprika, aubergines en wortel in blokjes. Bestrooi de aubergine met zout en laat 10 minuten staan. Dep het vocht er af met keukenpapier.
2. Verhit olie in een koekenpan en bak de aubergine in porties gaar. Schep ze daarna uit de pan. Bak daarna de paprika en wortel.
3. Maak in een klein steelpannetje de saus door de pindakaas, de tomatenpuree, en de fijngesneden tomaat te mengen. Laat ongeveer 7 minuten pruttelen.
4. Pureer de aubergine met een staafmixer.
5. Meng de aubergine met de saus en roer daarna de wortel en paprika, het citroensap en de knoflook er doorheen. Serveer met brood.

Eet smakelijk!

Gang: lunch of bijgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4



TIP:

Deze Sudanese aubergine salade is een klassieker en smaakt heerlijk met brood zoals Sudanese flatbread (Kisra), naan of pide. Je kunt het ook serveren als bijgerecht met het avondeten. Bijvoorbeeld met soep of rijst.

