



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Mediterranean mezze bowl med hummus, valnötter och pitabröd

## Till servering

Pitabröd 2 st  
Valnötter 30 g

## Couscous

Couscous 125 g  
● Olivolja 1 tsk  
● Vatten 1 ½ dl  
Grönsaksbuljong ½ påse  
Sultanrussin ½ förp

## Aubergineröra

Aubergine 1 st  
● Salt 1 krm  
Vitlök 1 klyfta  
● Rödvinvinäger 1 tsk  
Chili flakes 1 krm  
Tomatpuré ½ förp  
Spiskummin ½ tsk

## Hummus

Kikärter 1 förp  
● Olivolja 1 msk  
Vitlök 1 klyfta  
● Vitvinvinäger 1 tsk  
● Vatten ¾ dl  
● Salt ½ tsk

## Myntasallad

Tomat 2 st  
Mynta 20 g  
● Vitvinvinäger ½ tsk

## Att ha hemma ●

Olivolja, Rödvinvinäger,  
Salt, Svartpeppar,  
Vatten, Vitvinvinäger

**1. Till servering:** Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Tillaga pitabröd enligt anvisning på förpackningen till servering. Skär i mindre bitar.

**2. Couscous:** Häll couscous i en bunke och blanda med olivolja. Koka upp vatten och grönsaksbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 10 min. Fluffa grynen med en gaffel. Banda sultanrussin med couscousen.

**3. Aubergineröra:** Tärna aubergine. Strö på lite salt över auberginen och låt stå ca 5 min, torka sedan med lite hushållspapper. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekpanna och stek auberginen runt om ca 5 min.

**4. Lägg i en mixerbunke.** Tillsätt pressad vitlök, rödvinvinäger, chili flakes (efter smak), tomatpuré och spiskummin. Mixa med stavmixer. Smaka av med lite salt.

**5. Hummus:** Häll av och skölj kikärter. Hetta upp olivolja och pressad vitlök i en kastrull och varm tills vitlöken börjar få färg. Passa noga så den inte bränns! Lägg kikärter och vitlöksolja i en mixerbunke och tillsätt vitvinvinäger, vatten och salt. Mixa slät med en stavmixer.

**6. Myntasallad:** Tärna tomat. Strimla mynta. Lägg i en skål och blanda med vitvinvinäger, lite olivolja, salt och nymald svartpeppar.

**7. Lägg couscous i två skålar.** Toppa med aubergineröra, hummus, myntasallad, valnötter och pitabröd.