



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kikærte msabbaha med mix af bagte grøntsager og persille/mynte gremolata

Det skal du bruge

1 stk aubergine
1 stk rød peber
1 stk tomat
½ stk citron
1 dåse kikærter
1 fed hvidløg
1 dl græsk yoghurt
1 tsk spidskommen
1 spsk tahin
1 stk skalotteløg
1 pakke bredbladet persille
½ pakke mynte, frisk
2 stk naanbrød
1 pose sesamfrø

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 240°C (Varmluft).
- 2** **Grønt:** Skyl og skær aubergine i 1 cm tykke skiver, drys dem med lidt salt. Skyl og rens peberfrugt og del i kvarte. Skyl tomat og skær i tern. Riv citronskal. Kom aubergine og peberfrugt på en bageplade med bagepapir, vend dem med lidt olivenolie og bag 7-9 min.
- 3** **Msabbaha:** Kom kikærter med lage i en lille gryde, kog op og sluk. Pil og pres hvidløg. Rør yoghurt, halvdelen af hvidløget, spidskommen, tahin, 2 spsk citronsaft, 1 spsk olivenolie, lidt salt og peber sammen i en skål. Tilføj de varme kikærter og ½ dl af lagen (kassér resten). Mos kikærterne lidt med en ske.
- 4** **Persille/mynte gremolata:** Pil skalotteløg og skyl persille og mynte. Hak det hele fint og kom det i en lille skål. Bland med citronskal, resten af hvidløget og 2 spsk olivenolie. Smag til med salt og peber. Vend det med de bagte grøntsager.
- 5** **Tilbehør:** Varm brødet i ovnen 2-3 min. Rist sesamfrø på en tør pande et par min.
- 6** **Anret:** Kom msabbaha i bunden af en tallerken og top med grøntsager, tomat og sesamfrø. Spis det med brød til.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Energi pr. portion: | 3.998 kj / 956 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 43,7 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,8 g |
| Kulhydrat | 108,6 g |
| heraf sukkerarter | 17,9 g |
| Protein | 31,9 g |
| Salt | 2,9 g |
| Kostfibre | 23,8 g |