

Auberginedip



met sesam

Ingrediënten voor circa 500 gram:

- 400 gram aubergines
- 4 teentjes knoflook
- stukje gember
- 1 eetlepel kokos
- 3 eetlepels plantaardige room (haver, rijst, spelt of soja)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sesamzaad
- 2 theelepels korianderzaad
- 1 theelepel zout
- snufje peper

Bereiding:

1. Vermeng de kokos met de room en laat dit 30 minuten wellen.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Snij de aubergines doormidden en leg ze met de binnenkant naar boven in een ovenschaal.
4. Bestrijk de aubergines met de olijfolie.
5. Bak de aubergines in circa 30 minuten gaar in de oven.
6. Verwarm een droge koekenpan, rooster hierin heel zachtjes het sesamzaad en het vers gemalen korianderzaad tot het lekker begint te ruiken.
7. Rasp de knoflook en de gember op een fijne rasp.
8. Wanneer de aubergines gaar zijn en wat afgekoeld kan het gare vruchtvlies er uit worden gehaald (of de schil eraf, het is net hoe je het bekijkt).

9. Vermeng alle ingrediënten en pureer dit met een staafmixer.
10. Maak op smaak af met zout en peper.

Een pittig bijgerecht, lekker bij groenten, couscous of als broodbeleg.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	75
Vet (g)	6 / -
Eiwit (g)	2 / -
Koolhydraat (g)	4
Natrium (mg)	170
Kalium (mg)	210
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	0,9
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	6
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	5
Vitamine B1 (mg)	0,06
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,07
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	2

Plantaardig / dierlijk

Aubergine

Aubergines houden van een warm en vochtig klimaat, in Nederland worden ze daarom geteeld in kassen.

Aubergines zijn er in verschillende vormen en kleuren, meestal zijn ze dieppaars, maar ook wel wit of wit met paars gestreept.

Aubergines behoren tot de familie van de nachtschade, net zoals aardappels en tomaten. Planten van de nachtschadefamilie bevatten alkaloiden in het groene gedeelte van de plant, dit is een gif waarmee de plant zich beschermt tegen ongewenste vraat.

Alles wat groen is aan het eetbare gedeelte snijden we daarom ruim weg.