

MARLEY SPOON



Broodje lam en rund "Sabich"

met aubergine en wortelsalade



20-30min



2 personen

Dit hartige broodje is losjes gebaseerd op een traditioneel Israëliësch ontbijtrecept: de Sabich. Voor een beetje meer body hebben wij het gebakken eitje door lams- en rundergehakt vervangen, maar we zijn de typisch Midden-Oosterse smaken trouw gebleven. Jouw broodje beleg je met gebakken aubergine, tahin en komkommer-tomatensalsa. Voor een extra portie groenten serveer je er een friskruidige wortelsalade bij!

Wat je van ons krijgt

- Widow Bolte's Chicken spice mix
- aubergine
- rund- en lamsgehakt
- ciabattabroodje ¹
- vleestomaat
- mini-komkommer
- tahin ¹¹
- wortel
- verse kruidenmix: dille, munt & peterselie
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 31.8g, eiwit 33.8g, koolhydraten 60.9g



1. Gehakt bakken

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** met 1tl zout, peper naar smaak en de **Widow Bolte's spice mix** aan de hete pan toe. Bak al af en toe hakkend met een spatel in 7-8min goudbruin en rul. Schep het **gehakt** uit de pan en zet apart.



4. Broodjes bakken

Bak de **ciabattabroodjes** op een bakplaat met bakpapier 6-10min in de oven totdat de **broodjes** goudbruin en knapperig zijn. Laat voor het opensnijden wat afkoelen.



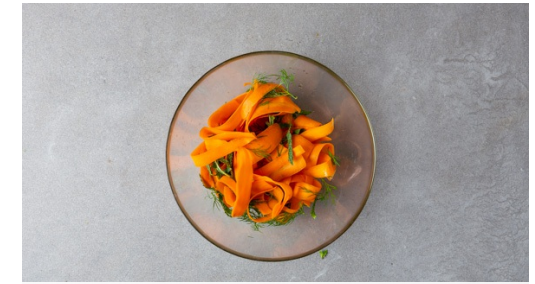
2. Aubergine bakken

Snijdt intussen de kontjes van de **aubergine** en snijd de **groente** in 0,5cm dikke schijven. Hussel om met 1tl zout en dep droog met een stuk keukenpapier. Verhit 1el olie in de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **aubergines** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Schep uit de pan en zet opzij.



5. Groenten mengen

Snijdt de **vleestomaat** in partjes en lepel de zaadjes eruit, snijd de **tomaat** dan in 0,5cm grote stukjes. Snijd de **mini-komkommer** in de lengte in vier repen en dan 0,5cm grote stukjes. Hak de **peterselie** grof. Meng de **tomaat, peterselie** en **komkommer** met **1tl citroenrasp** en **1el citroensap** in een kom. Hussel om en zet opzij.



3. Wortelsalade maken

Schil de **wortel** en maak met een kaasschaaf of dunschiller **linten** door de **groente** na elke haal te draaien. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **dille** en **ment** zonder **steeltjes** grof. Meng de **wortellinten** met **1-2el citroensap, dille** en **ment** in een kom. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Hussel voor het serveren nog eens...



6. Broodjes beleggen

Snijdt de **ciabattabroodjes** open, besmeer met de **tahin** en beleg de onderste **broodhelften** met de **aubergineplakken** en het **gehakt**. Verdeel er wat van de **komkommer-tomatensalade** over en klap de **broodjes** dicht. Serveer de **sabich** met de **wortelsalade**.