



Zaalouk

Een klassieke Marokkaanse dip van gestoofde aubergine en tomaat, op smaak gebracht met look, komijn en paprikapoeder. Lauw of koud geserveerd als voorgerecht met brood.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Aperitief & hapjes

Ingrediënten

- 2 aubergines
- 4 rijpe tomaten
- 3 teentjes look
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel komijnpoeder
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 0,5 koffielepel harissa
- sap van 0,5 citroen
- 1 bosje verse koriander

Bereidingswijze

1. Schil de aubergines gedeeltelijk en snijd ze in blokjes. Kook ze in gezouten water gedurende 8 minuten tot ze zacht zijn en giet ze af.
2. Verhit de olijfolie in een brede pan op middelhoog vuur. Voeg de geplette look toe en fruit 1 minuut zonder te laten kleuren.
3. Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in stukken. Voeg ze toe aan de pan samen met het komijnpoeder, het paprikapoeder en de harissa. Laat 10 minuten inkoken op matig vuur.
4. Voeg de afgegoten aubergine toe en plet alles grof met een vork.
5. Laat het geheel nog 10 minuten zachtjes stoven op laag vuur tot het meeste vocht verdampt is en de zaalouk een dikke consistentie heeft.
6. Kruid met zout, peper en het citroensap. Roer de grof gehakte koriander erdoor.
7. Laat afkoelen tot lauw voor het serveren.

Tip

Ontvellen van tomaten gaat het gemakkelijkst door ze kruislings in te snijden aan de onderkant en 30 seconden in kokend water te dompelen, waarna je ze meteen in koud water legt. De schil laat dan moeiteloos los.

Lekker met

Serveer met warm Marokkaans brood of pita.

Dranktip

Zero Sugar Rosé (Pure the Winery) Droge rosé (negrette), kersenroze met fruitige en bloemige tonen. Veelzijdig en zomers fris. Suikervrij en 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery