

Grillade grönsaker med svart böndip i pitabröd

Vegetarisk



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger

Grillade grönsaker med svart böndip i pitabröd

Till 4 personer:

*(Förberedelsetid: 50 min / tillagningstid: 10 min /
dragningstid: 30 min)*



Grillade grönsaker: 2 auberginer, skurna i 2 cm tjocka skivor, 4 stora kvisttomater, skurna i 2 cm tjocka skivor, 2 zucchini, skurna i ca 1 cm tjocka skivor, 2 rödlökar, skurna i ca 1 cm tjocka skivor, Pizza e Pasta (Herbaria), havssalt, 4 pitabröd, 100 g svart böndip (se recept nedan), 100 g färsk-getost, 3 msk olivolja, 100 g rucola

Svart böndip: 50 g svarta bönor, blötlagda i 8 timmar, 1 msk olivolja, ½ gul lök, finhackad, 1 vitlöksklyfta, finhackad, 1 msk japansk söt soja, 2 tsk Tajine Marrakesh (Herbaria), 0,5 dl hönsbuljong, salt

Värm grillen till 250°. Det är lättast att kontrollera temperaturen på en utegrill med locket stängt med hjälp av en grill- eller kötttermometer. Krydda skivorna av aubergine, kvisttomat, zucchini och rödlök på båda sidor med Pizza e Pasta och låt dem dra ca 30 min. Gör under tiden den svarta böndipen, se nedan.

Torka grönsakerna med en kökshandduk och pensla dem med olivolja. Lägg grönsakerna på grillen – grilla dem bara så mycket att de har tuggmotstånd kvar. Håll dem varma. Dela pitabröden, pensla dem med olivolja och grilla dem guldgula på grillen. Lägg färsk-getost på den ena brödhälvan, salta och bred svart böndip på den andra. Fördela rucola och grönsaker på båda delarna. Lägg samman och servera.

Svart böndip: Koka bönorna mycket mjuka alternativ använd kokta bönor på burk. Hetta upp olivolja och fräs lök och vitlök lätt tills det blir mjukt, tillsätt bönor, soja och kryddor. Tillsätt önskad mängd buljong, smaka av med salt.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: munchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53