

Melitzanosalata, een Griekse auberginedip

Melitzanosalata, een auberginedip die in Griekenland vaak op tafel staat. Iets minder bekend onder de toeristen (i.t.t. de tzatziki) maar zeker de moeite waard om een keer te proberen. Niet iedereen is gecharmeerd van aubergines, ik geef toe, het valt of staat met de bereiding. Sommige aubergines kunnen een wat bittere smaak hebben maar als je deze roostert en zoals in dit gerecht het vel verwijderd, dan heb je zeker geen bittere smaak.

Daarnaast heb ik, niet geheel traditiegetrouw, een tomaat toegevoegd, gewoon omdat ik dit lekker vind en het net iets meer sjeu geeft. Kortom een lekkere dip om zeker een keer te maken voor een mezze/tapas avondje.

Ingrediënten

- 2 aubergines
- 1/2 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke tomaat
- 50 ml olijfolie (indicatie)
- 2 eetlepels citroensap
- Zout/peper naar smaak
- 4 eetlepels verse peterselie

Bereiding melitzanosalata

1. Verwarm de oven 200 graden. Prik in de aubergines met een vork rondom gaatjes, leg ze in een ovenschaal en

laat de aubergines in ongeveer 1 uur donker blakeren en gaar worden.

2. Laat ze vervolgens iets afkoelen, haal de schil van de aubergines.
3. Doe het vruchtvlees samen met de fijngesneden ui, in blokjes gesneden tomaat, knoflook, citroensap en wat peper en zout in een keukenmachine.
4. Laat de machine rustig de aubergines vermalen tot een wat grove pasta, schenk ondertussen beetje bij beetje de olijfolie erbij.
5. Als de pasta voor jou de juiste dikte heeft, check dan of er nog wat peper en zout bij moet en voeg als laatste de fijngesneden peterselie toe.
6. Laat de melitzanosalata vervolgens in een afgedekte schaal verder afkoelen in de koelkast.
7. Als je dit een dag vantevoren maakt, dan krijgen alle smaken nog meer tijd om te mengen en tot een mooi geheel te komen.

Wil je het superromig maken, voeg dan ook nog zo'n 50 gram fetakaas toe (maar hiermee gaan wel de kcal verder omhoog).

Normaal vind je hier onderaan de voedingstabel. Maar met dit soort gerechten doe ik dit niet. Want deze gerechten zijn niet onder te verdelen in porties, de een eet het op een toastje, de ander op een boterham. Dus de hoeveelheden zijn altijd verschillend. Maar sowieso zijn mijn zelfgemaakte salades altijd veel gezonder en lichter dan een kant en klare salade uit de supermarkt.