



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Nicola Kersting](#) | Foto: Jackie Boromeo | ©Nicola Kersting

# Gegrilde groenten met ui-munt-raita en rode bieten hummus

## Ingrediënten

### Ingrediënten voor de marinade

- 2 eetlepels [rode wijnazijn](#)
- 1 eetlepel mosterd
- 1 ½ cl honing
- sap van 3 cm gember
- 1 pikante chili gehakt
- zwarte peper
- 1 eetlepel venkel zaad

### Ingrediënten groenten

- 1 stevige courgette
- 1 aubergine
- 1 paprika
- 20 kerstomaten
- 1 bol venkel
- 8 grote champignons

### Ingrediënten raita

- 4 lente uien
- 2,5 dl dikke yoghurt (biogarde of sojayoghurt)

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

20 minuten

### Bereidingstijd:

0 minuten

### Totale bereiding:

20 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van gegrilde groenten met ui-munt-raita en rode bieten hummus

- een snuifje cayennepeper
- naar smaak Amanprana Orac Botanico mix mild
- 1 eetlepel komijn poeder
- 3 takjes verse munt

### Bereiding

1. Snijd de courgette en aubergine in plakken van 1 cm.
2. Bestrooi ze met grof zout en laat ze onder druk 1 uur uitlekken. Spoel dan af met water en droog ze op een keukenhanddoek.
3. Snijd de paprika in grote stukken. Kook de venkel half gaar en snijd deze in de lengte in vier.
4. Leg de groenten in een schaal, giet de marinade over de groenten en laat één uur trekken.
5. Snijd de lenteuitjes in ringetjes en spoel ze af onder stromend water.
6. Laat goed uitlekken en meng met de rest van de ingrediënten.

- [Vegetarisch](#)

### Bereiding bieten hummus

Bekijk ons heerlijk recept voor rode bieten hummus [hier](#).