



Zaalouk focaccia

4 porties / Tijd: 2u30-3u00

Ingrediënten

Focaccia

1 hand verkrumelde feta (om te serveren) (75 g, helft van een verpakking)

300 g tarwebloem

1,5 tl witte basterdsuiker (3 g)

7 el olijfolie (70 g)

160-200 warm water

2 tl droge gist (6 g)

i *Gist is een natuurlijk rijsmiddel dat je vers kan kopen of in een droge of instant versie.*

1 g droge/instant gist = 3 g verse gist

Verse en droge gist moet je eerst oplossen in lauw water vooraleer je het aan andere ingrediënten toevoegt. Bij instant gist hoeft dit echter niet.

1 hand vers gehakte koriander (om te serveren)

1 tl zout

Zaalouk

1 middelgrote tomaat (zonder zaadjes) (142,5 g netto). Snij de tomaat in kleine blokjes.

½ grote aubergine (140 g netto). Verwijder de helft van de schil en snij de aubergine in blokjes.

½ teentje geplette knoflook (3 g netto)

Partjes citroen (indien gewenst)

½ el olijfolie (5 g)

1 tl vers fijngehakte koriander

½ tl paprikapoeder

½ tl gemalen komijn


½ tl zout

Bereidingswijze


- Bereid de focaccia.

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.


 *Laat het mengsel even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*

 *Gist werkt het best als je het combineert met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt*

2. Doe de tarwebloem, de basterdsuiker en het zout in een grote mengkom.
3. Voeg 3 eetlepels olijfolie, het gistmengsel en 160 ml water toe aan het bloemmengsel.
4. Meng de ingrediënten tot een zacht deeg met je handen (het deeg mag nog wat plakkerig aanvoelen, maar niet té).

 *Te droog? Voeg dan geleidelijk aan eetlepels lauwarm water toe tot je de juiste consistentie hebt. Te plakkerig? Voeg dan wat extra tarwebloem toe.*

5. Bestuif het werkblad met tarwebloem en kneed het deeg gedurende 10 minuten tot het glad en elastisch is.

 *Druk met een vinger op het deeg. Als het terugveert, is het voldoende gekneet.*

6. Giet 1,5 eetlepel olijfolie in een bakvorm (bij voorkeur vierkant en 18 cm breed) en plaats het deeg in de vorm.

7. Giet 1,5 eetlepel olijfolie over het deeg en draai een paar keer om zodat beide kanten bedekt worden met de olijfolie.
8. Dek af met vershoudfolie en laat 60 minuten rijzen op een warme plaats
 *Het deeg dient bijna te verdubbelen in volume.*
9. Gebruik je handen om het deeg uit te rekken zodat het in de vorm past.
10. Gebruik je vingers om kuiltjes in het deeg te maken.
11. Bedek het deeg met net genoeg zaalouk om het oppervlak te bedekken.
12. Besprenkel de resterende olijfolie over de zaalouk.
13. Dek af met vershoudfolie en laat het deeg 30 minuten rijzen op een warme plaats tot het opbult.
14. Verwarm de oven voor op 220 °C (200 °C bij een heteluchtoven).
15. Plaats het deeg in de warme oven en bak ongeveer 15-18 minuten tot de zijkanten van de focaccia goudbruin zijn.
16. Steek een vork in het midden en als deze er droog uitkomt, is de focaccia klaar.
17. Haal de focaccia voorzichtig uit de oven en laat 15 minuten afkoelen.
18. Werk af met de fijngehakte koriander en verkruimelde feta.

- Bereid de zaalouk.

1. Verhit de olijfolie in een pan en voeg de aubergines, de tomaten, de knoflook en de kruiden toe.
2. Dek de pan af en laat de groenten ongeveer 25 minuten sudderen op een middelhoog vuur.
3. Roer af en toe zodat de groenten niet aan de pan blijven plakken.
4. Verwijder het deksel en pureer de groenten.
5. Laat nog verder sudderen op een middelhoog vuur tot al het vocht verdwenen is.
6. Voeg eventueel nog zout en sap van een partje citroen toe naar smaak.



TIPS

- *Zaalouk kan je zowel koud als warm serveren.*
- *Je kan het gerechtje serveren als bijgerecht, dip of spread.*
- *Zaalouk is maximaal 4 dagen houdbaar in de koelkast.*

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	502
E (g)	11,8
V (g)	24,1
KH (g)	57,6
KH-portie	ongeveer 4,6