



Tabouleh met aubergine en tomaten

met bonenhumus en zonnebloempitten



ca. 25min



2 personen

Tabouleh is een klassieker uit de Libanese keuken die niet meer weg te denken is uit ons culinaire repertoire. Heerlijk, licht en eindeloos combineerbaar, de bulgursalade kent vele varianten en ook wij experimenteren er graag mee. Dit keer serveer je 'm met geroosterde aubergine, tomaten en komkommer, een hummus van cannellini-bonen, tahin-granaatappeldressing en knapperig geroosterde zonnebloempitten - yum!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 aubergine
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik cannellini-bonen
- 50g tahin ¹¹
- 25g zonnebloempitten
- 1 zakje granaatappel-extract
- 250g cherrytomaten
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 993kcal, vet 54.6g, koolhydraten 87.8g, eiwit 29.4g



1. Bulgur koken

Breng 300ml lichtgezoeten water aan de kook in een kleine kookpan. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **gehakte knoflook** ca. 30sec. Voeg de **aubergineblokjes** toe en roerbak ca. 8min mee tot de **blokjes** goudbruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Snijd de **aubergine** in ca. 1cm kleine blokjes. Pluk de **muntbladjes** en hak ze grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** ook grof. Pel en snijd de **knoflook** doormidden. Hak **een helft** fijn en doe de **andere helft** in een hoge (maat)beker.



5. Zonnebloempitten bakken

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en laat ze afkoelen. Klop een **dressing** van de **rest van de tahin**, 1tl **granaatappel-extract**, 1el olijfolie en 3el water. Breng op smaak met evt. meer **granaatappel-extract** en peper en zout.



3. Bonenhummus maken

Giet de **bonen** af en doe ze met de **helft van de tahin**, 1el olijfolie, 1-2el azijn en een flinke snuf zout en peper in de (maat)beker met de **knoflook**. Pureer tot een gladde **crème**, voeg evt. extra water toe. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen.



6. Salade afmaken

Snijd de **tomaatjes** doormidden en de **komkommer** in kleine blokjes. Schep de **aubergine**, **tomaatjes** en **komkommerblokjes** met de **gehakte kruiden** door de **bulgur**. Serveer de **salade** met de **bonenhummus** en bestrooi met de **zonnebloempitten**. Besprenkel evt. met wat olijfolie en de **dressing**.