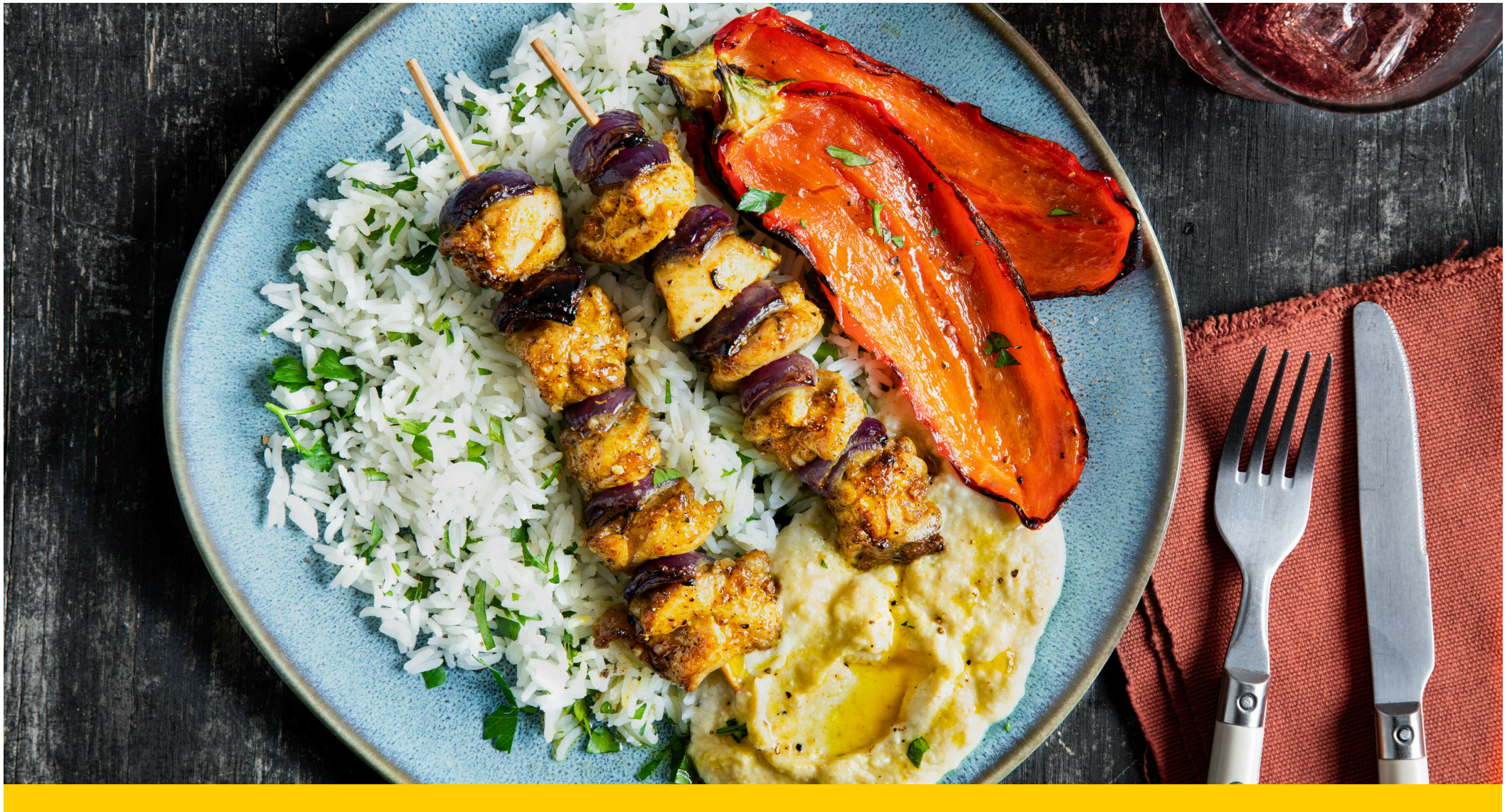




V2: shoarma-paddenstoelen met auberginedip

en gegrilde paprika met peterselierijst



30-40min



2 personen

Deze fijne spiesen met rode ui en shoarma-paddenstoelen zijn op zichzelf al heerlijk, maar wat ons bij het testen echt blij maakte was de bijbehorende dip van aubergine en feta. De boterzachte, geroosterde aubergine wordt samen met feta en knoflook gepureerd, voor een fantastische variatie op de traditionele baba ganoush. Probeer dit!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 aubergine
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 50g feta ⁷
- 1x vegan shoarma-paddenstoelen ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat, kann auch Ober-/Unterhitze verwenden.

Allergenen

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 870kcal, vet 44.5g, koolhydraten 99.0g, eiwit 18.0g



1. Rijst koken

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 250°C. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



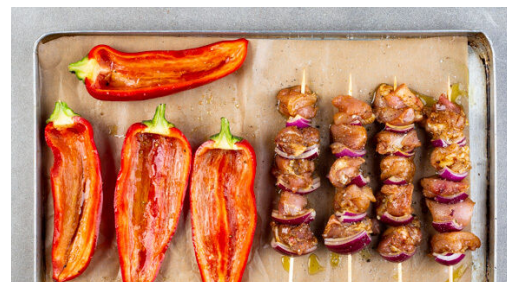
4. Dip maken

Lepel het **vrucht vlees** uit de **aubergine** en schep het in een hoge (maat)beker. Voeg de **feta**, **knoflook** en 2el olijfolie toe en pureer glad. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



2. Aubergine grillen

Halveer de **aubergine** in de lengte en leg de **helften** met het snijvlak naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Grill ca. 10min in de oven, tot het vel zwartgeblakerd is en het **vrucht vlees** zacht is.



5. Paddenstoelen garen

Rooster de **paprika** 8-10min in de oven en draai af en toe om. Haal de **paprikakwartten** evt. eerder uit de oven als ze te donker worden. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **ui** en **shoarma-paddenstoelen** in 5-7min gaar. Schep niet te vaak om zodat de **paddenstoelen** mooi kunnen bruinen. Breng evt. op smaak met zout.



3. Groenten snijden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pel en snijd de **ui** in vieren en trek de lagen van die kwarten los. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **paprika's** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Haal de **aubergine** van de bakplaat en leg de **paprikakwartten** erop, met het snijvlak naar beneden. Besprenkel met ½el olijfolie en bestrooi met een snuf zout.



6. Rijst afmaken

Schep de **peterselie** door de **rijst**. Serveer de **peterselierijst** met de **shoarma-paddenstoelen**, de **ui**, de **geroosterde paprika** en de **feta-auberginedip**.