

DINNERLY



Ovengroente op auberginepuree met bulgur, gemengde bonen en rucola



ca. 45min



2 personen

Roosteren in de oven is waarschijnlijk de lekkerste manier om groente te bereiden. Het levert gewoon een veel intensere smaak op. Vandaag serveren we geroosterde pastinaak en biet met een heerlijke dip van geroosterde aubergine en gemengde bonen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 pastinaak
- 1 rode biet
- 5g verse rozemarijn
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 10g verse basilicum
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

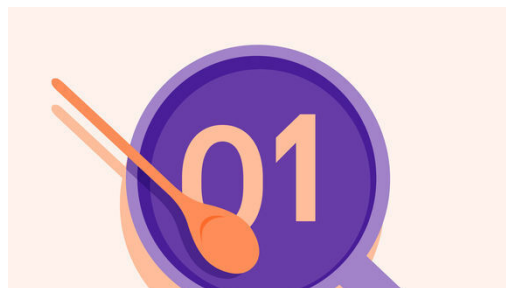
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

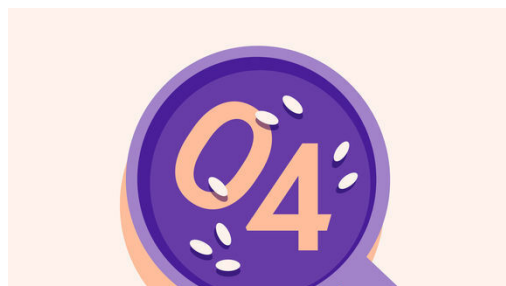
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 772kcal, vet 33.5g, koolhydraten 87.2g, eiwit 21.9g



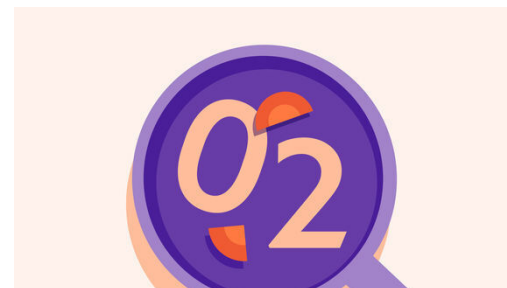
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de uiteinden van de **aubergine** en **pastinaak** en snij ze mét schil in de lengte in 6 partjes: eerst doormidden en elke helft in drieën. Schil de **biet** en snij in dunne partjes. **Let op:** rode biet kan flink vlekken en het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



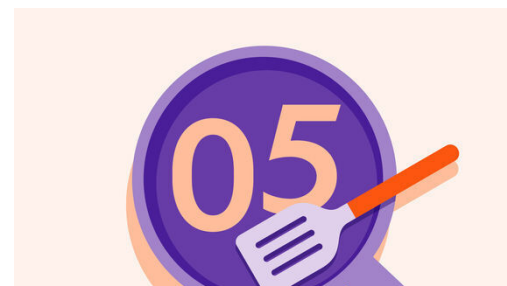
4. Puree maken

Zet de bakplaat op onderzetters op het aanrecht. Spoel de **bonen** af in een vergiet en laat uitlekken. Druk de knoflook uit de schil. Pak een hoge (maat)beker en pureer de **aubergine**, de **basilicum incl. steeltjes**, de **helft van de bonen** en een flinke snuf peper en zout glad. Voeg evt. wat water toe als het te dik lijkt. Breng op smaak met 1tl balsamicoazijn en evt. wat peper en zout.



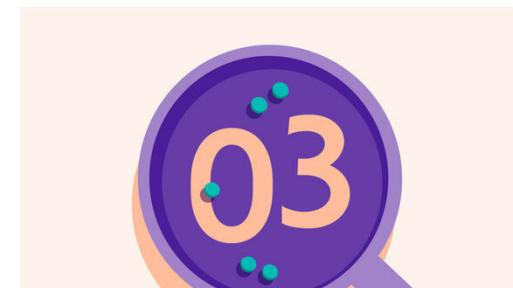
2. Groente roosteren

Leg de platte kant van een keukenmes op 2 tenen knoflook en duw met je hand erop om ze te deuken maar niet te pletten. Rits de **rozemarijn** van de stengels. Hussel de ongepelde knoflook, de **rozemarijn** en de **groente** uit stap 1 om met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel alles gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster in de oven in 20-30min gaar.



5. Afmaken en serveren

Breng de **bulgur** op smaak met 2el olijfolie, 2el balsamicoazijn en wat peper en verdeel over de borden. Meng de **rucola** met de **rest van de bonen** en serveer met de **geroosterde groente** bovenop de **bulgur**. Maak af met een schepje **auberginepuree**.



3. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 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.



6. Overal rozemarijn

Bulgur is op zichzelf al lekker, maar je kan 't ook op allerlei manieren verder op smaak brengen. Hier kun je bijvoorbeeld de stengels van de rozemarijn in het water leggen terwijl de bulgur kookt. De bulgur trekt de geurige olie eruit en krijgt een bijzondere extra smaak. Pas wel op dat je de takjes er voor het serveren weer uit haalt!