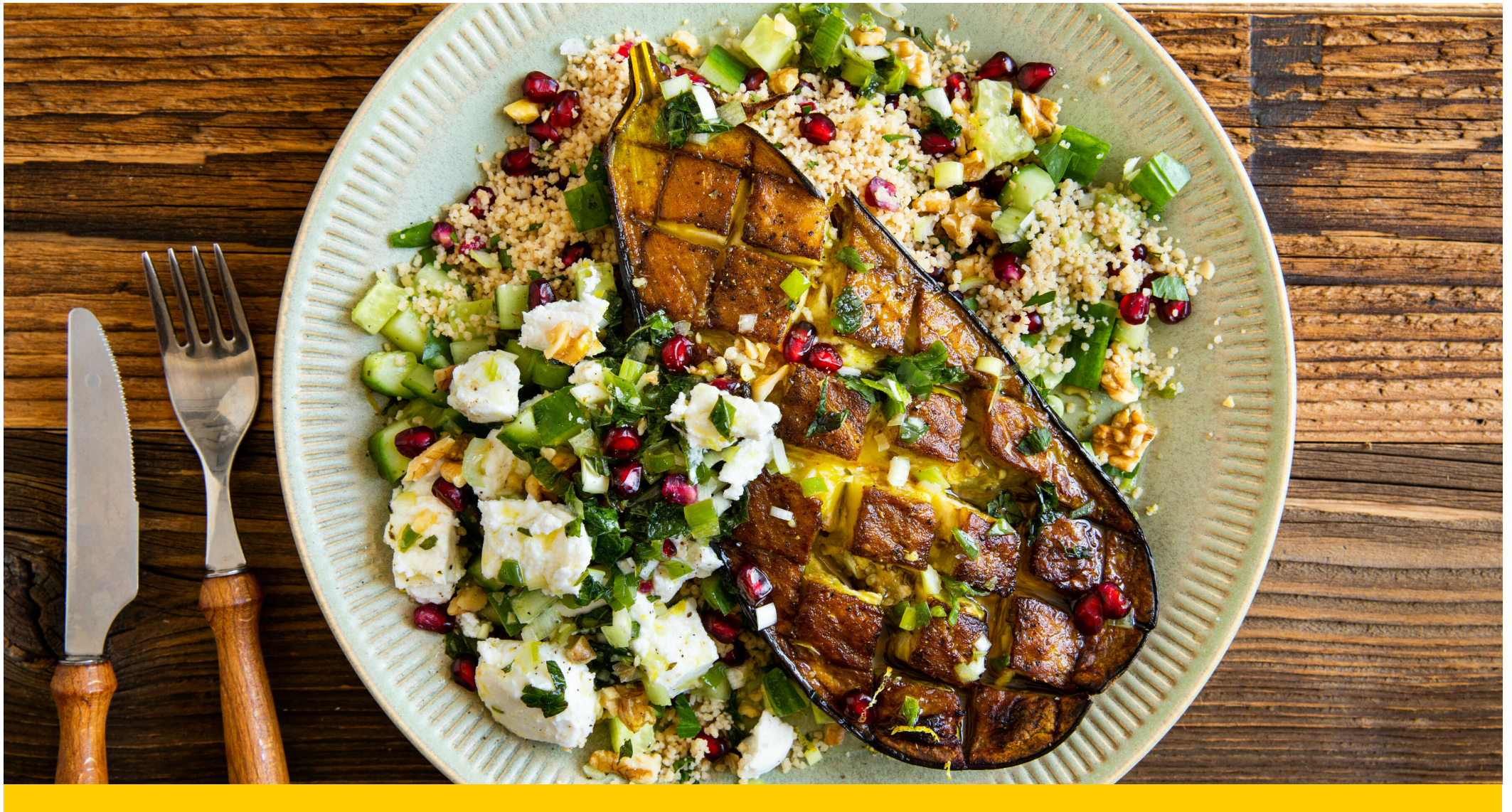




Geroosterde aubergine met feta

op granaatappelcouscous met walnoten



30-40min



2 personen

Het verbaast ons niet dat de keuken van het Midden-Oosten wordt gedomineerd door de aubergine. Deze veelzijdige groente zit boordevol fijne voedingsstoffen en je kunt 'm op ontelbare manieren bereiden. Vandaag rooster je deze vitaminebom en serveer je 'm op een bedje van couscous met granaatappel, romige feta en geroosterde walnoten. De frisse dressing met munt maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 zakje ras el hanout
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 bosui
- 1 onbehandelde citroen
- 25g walnoten³
- 1 granaatappel
- 50g feta²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- kleine koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

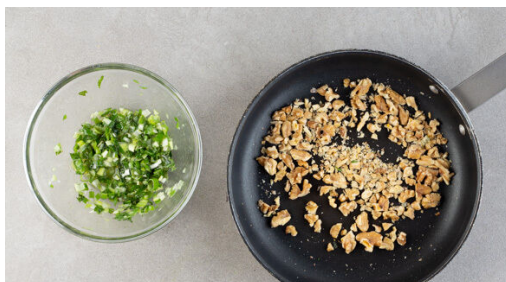
Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 54.0g, koolhydraten 80.5g, eiwit 18.9g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **aubergine** in de lengte en kerf kruislings in. Wrijf in met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Leg de **auberginehelften** met het snijvlak omlaag op een bakplaat. Dek af met aluminiumfolie en rooster ca. 10min in de oven. Verwijder de folie en rooster in nog 15-20min gaar.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof (of plet ze in de verpakking) en rooster ze ca. 2min in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Schep de **walnoten** uit de pan. Klop een **dressing** van 1-2el **citroensap**, de **bosui**, de **ment**, 2el olijfolie en een snuf peper en zout.



2. Couscous garen

Kook 300ml water in een waterkoker. Doe de **couscous** met ½tl zout en een snuf peper in een hittebestendige kom of een kleine kookpan en voeg het gekookte water toe. Roer door, dek af en laat 6-8min wellen.



5. Granaatappel ontpitten

Ontpit de **granaatappel**. Breek hiervoor de **granaatappel** open in een kom water en wrik de **pitjes** eruit. Verwijder de vliesjes en vang de **granaatappelpitjes** op in een zeef. Roer ⅔ van de **pitjes**, de **peterselie**, 1el **citroensap** en 1el olijfolie door de **couscous**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in blokjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **mentblaadjes** gescheiden van elkaar fijn. Hak de **bosui** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Afmaken en serveren

Breng de **couscous** op smaak met peper en zout en verdeel over borden. Bestrooi met de **komkommerblokjes** en leg de **auberginehelften** erbovenop. Verkrummel de **feta** erboven en top met de **walnoten**, de **rest van de granaatappelpitjes**, en de **citroenrasp**. Besprenkel met de **dressing**.