



Krokant gebakken aubergines

met cranberry-couscoussalade en yoghurtsaus



ca. 30min



2 personen

Deze krokant van buiten en zacht van binnen auberginepartjes zijn een ware droom. Toen ze voor het eerst onze testkeuken uitkwamen waren ze binnen no-time weg! En vergeet door alle opwinding niet de fruitige couscoussalade met cranberry's, amandelen en verse limoen – die smaakt namelijk ook heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ²
- 100g biologisch paneermeel ¹
- 150g biologische volkoren couscous ¹
- 1 komkommer
- 25g amandelschaafsel ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- 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 965kcal, vet 34.9g, koolhydraten 140.4g, eiwit 24.3g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**. Snijd de **aubergines** in de lengte in repen en snijd de repen doormidden. Meng de **aubergine** met 1el zout en zet opzij. Het zout maakt de **aubergine** zachter en minder bitter, je spoelt het er later af. Week de **cranberry's** in heet water.



4. Couscous garen

Neem de kookpan van het vuur, roer de **couscous** door het kokende water en laat afgedekt 6-8min wellen. Roer dan de **couscous** los met een vork. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes.



2. Yoghurtsaus maken

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **bieslook** in fijne ringetjes en meng met de **yoghurt**. Breng de **yoghurtsaus** op smaak met het **limoensap** en peper en zout. Zet de **sous** koud tot het serveren. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Giet de **cranberry's** af in een zeef en snijd ze grof.



3. Aubergine bakken

Spoel de **aubergine** af in een zeef en laat uitlekken. Meng de **paneermeel** in een diep bord met ½tl zout. Wentel de **aubergines** in het **paneermeel** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2el olijfolie en bak in 20-25min bovenin de oven goudbruin en knapperig. Zet evt. de grillstand aan in de laatste 5min.



6. Afmaken en serveren

Meng de **komkommer** met de **couscous**, de **peterselie** en 1el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de **aubergine** met 2el honing en bestrooi met de **limoenrasp**. Serveer de **couscoussalade** met de **aubergine** en bestrooi met de **cranberry's** en het **amandelschaafsel**. Geef de **bieslookyoghurt** en de **limoenpartjes** erbij.