



Veggie tajine met aubergine

en saffraanbulgur met granaatappelpitjes



20-30min



2 personen

Laten we een reis naar het verleden maken en eten zoals de sultans en prinsessen dat doen in de Duizend-en-een-Nacht-verhalen! Al meer dan duizend jaren geleden werden in de Noord-Afrikaanse en Arabische wereld tajines gemaakt. In deze bontgekleurde kleipotten worden geurige stoofschotels bereid die men met bijvoorbeeld couscous serveert. Voor een gezonde twist hebben wij de couscous door saffraanbulgur vervangen.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 5g ras el hanout
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x saffraan
- 1 granaatappel
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 1 sachet granaatappelextract
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 14.8g, koolhydraten 84.1g, eiwit 18.8g



1. Paprika roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **paprika** in de lengte in vieren en verwijder de kern. Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie en een snuf zout. Rooster de **paprika** 12-15min in de oven totdat de **groente** iets geblakerd is.



4. Bulgur koken

Voeg **bulgur** en **saffraan** toe zodra het water in de andere pan kookt. Breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** in 7-10min beetgaar. Giet evt. af.



2. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **bulgur**. Snijd de **aubergine**, **courgette** en **tomaten** in dunne schijven.



5. Granaatappel ontpitten

Ontpit de **granaatappel**. Je kunt hiervoor de **granaatappel** het beste eerst in vieren snijden en elk stuk in een kom water ontpitten. Schep de vliesjes er met een zeefje uit.



3. Tajine starten

Verhit 1tl olijfolie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Maak laagjes van de **aubergine**, **tomaat** en **courgette**. Bestrooi elke laag met wat **ras el hanout**, **bouillonpoeder** en peper. Schenk er 100ml water over en leg een deksel op de pan. Stoof de **groenten** 12-15min op matig vuur tot ze gaar zijn. Roer af en toe door. Proef en breng de **tajine** op smaak met peper en zout.



6. Dip maken

Doe de **paprika**, **amandelen**, het **granaatappelextract**, 3el water en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker. Pureer tot een **dikke dip**. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Roer de **helft** door de **bulgur** en roer de **rest** door de **granaatappelpitjes**. Schep de **bulgur** en **tajine** op en bestrooi met de **granaatappelpitjes**. Serveer de **dip** erbij.