



Gevulde aubergines

met bulgur en romige currysous



30-40min



2 personen

Wij houden van aubergine! Echter, als je ze in de pan bakt nemen ze olie op alsof het een lieve lust is. Gelukkig is er een gezondere optie, je moet er alleen wel de tijd voor nemen. Rooster de dieppaarse groente besprenkeld met wat olie lekker lang in de oven, zo wordt het vruchtvlees heerlijk boterzacht. Verwerk dit in de kruidige bulgursalade, die je weer gebruikt om de uitgeholde aubergines mee te vullen.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 30g verse kruidenmix: peterselie, bieslook & koriander
- 1 limoen
- 150g bulgur¹
- 1 pakje korma currypasta⁶
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- fijne keukenrasp
- kleine kookpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

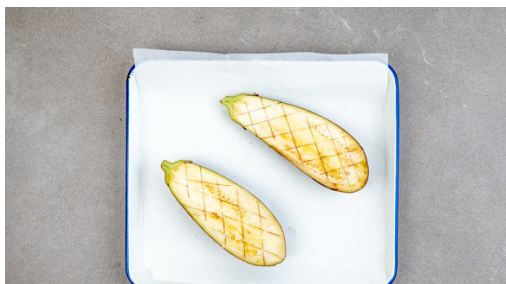
Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 685kcal, vet 34.7g, koolhydraten 69.2g, eiwit 17.1g



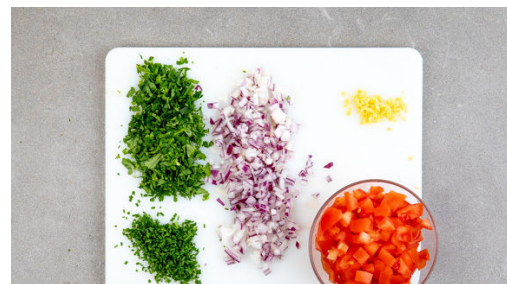
1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden en snijd het vruchtvlees kruislings in, zonder het velletje door de prikken. Leg ze met het snijvlak omhoog op een bakplaat met bakpapier en wrijf in met 1tl olijfolie en een snuf zout. Rooster 25-30min in de oven tot de **aubergine** zacht is.



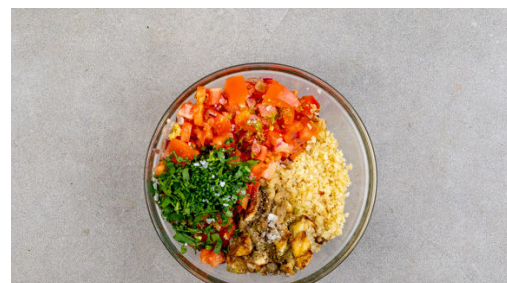
4. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur middellaag en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat in een zeef uitlekken.



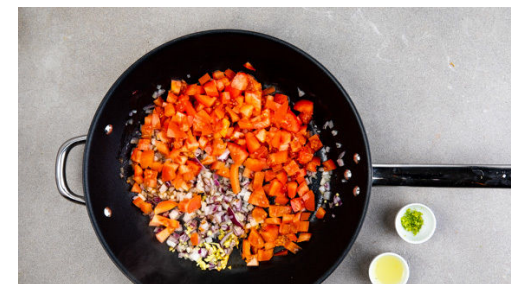
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **gember** fijn. Hak de **peterselie** en **koriander** fijn. Knip of snijd de **bieslook** in ringetjes.



5. Vulling mengen

Hol de **aubergines** voorzichtig uit met een lepel en roer het **vruchtvlees** door de **bulgur**. Voeg dan **2/3e van de verse kruiden** en de **gebakken groenten** toe en schep om. Breng de **bulgursalade** op smaak met **limoenrasp** naar wens, **1el limoensap** en zout en peper.



3. Groenten bakken

Breng 700ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **tomaat, ui** en **gember** toe. Bak 3-4min tot de **ui** zacht is en neem dan de pan van het vuur. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Saus maken

Doe **1/4-1/3e van de currypasta** met de **kokosmelk**, een snuf zout en suiker in een kleine kookpan. Laat de **sous** 3-5min op matig vuur zachtjes pruttelen. Vul de **aubergines** met de **bulgur** en serveer de gevulde **aubergines** met de **rest van de bulgursalade**. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en besprenkel met de **sous**.