



Oosterse auberginesalade

met couscous, granaatappel en munt



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 met granaatappel, geitenkaas en geroosterde walnoten op een bedje van couscous. De frisse dressing maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 zakje ras el hanout
- 150g couscous ¹
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 citroen
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 granaatappel
- 1x zachte geitenkaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat
- aluminiumfolie
- waterkoker
- maatbeker
- kleine koekenpan

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

Kooktip

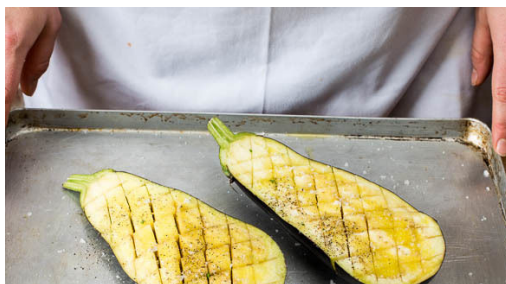
Je kunt de aubergines na het verwijderen van het folie omkeren. Zo wordt het vruchtvlees iets knapperiger ipv boterzacht.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 39.9g, koolhydraten 80.5g, eiwit 26.3g



1. Aubergines roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden en kerf in met een ruitvormig patroon. Wrijf de helften in met 2el olijfolie, de **ras el hanout** en een snuf peper en zout. Leg de **aubergines** 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 (**zie tip, links**).



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof en rooster ze ca. 2min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel aanbranden. Schep de **walnoten** uit de pan en zet opzij. Maak de **dressing** door de **bosui** met de **mun**t, **1-2el citroensap**, **2el olijfolie** en een snuf zout en peper te mengen.



2. Couscous garen

Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** met 1/2tl 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 zo 8-10min wellen.



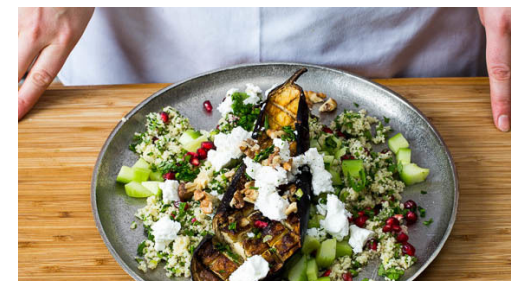
5. Couscoussalade maken

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 zeefje. Roer **2/3e van de pitjes**, de **peterselie**, **1el citroensap** en 1-2el olijfolie door de **couscous**. Proef en breng de **ssalade** op smaak met peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie** en de **mun**tblaadjes gescheiden van elkaar fijn. Pers de **citroen** uit. Snijd de **minikomkommer** in blokjes (je kunt hem evt. schillen en de zaadjes verwijderen). Hak de **bosui** fijn.



6. Serveren

Schep de **couscoussalade** op en verdeel de **komkommerblokjes** erover. Leg de **auberginehelften** erbovenop en garneer met de **geitenkaas**, **walnoten** en de **rest van de granaatappelpitjes**. Besprenkel met de **dressing** naar wens.