



Vegan auberginetajine met bulgur

met granaatappel en paprika-amandeldip



30-40min



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 twist hebben wij de couscous door bulgur vervangen.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g bulgur ¹
- 1 granaatappel
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 sachet granaatappelextract
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 656kcal, vet 15.3g, koolhydraten 105.5g, eiwit 19.9g



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 1tl olijfolie en een snuf zout. Rooster de **paprika** 12-15min in de oven tot de **groente** iets geblakerd is.



4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water in de andere pan kookt. Breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet evt. af.



2. Groenten snijden

Breng 500ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. 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 maken

Verhit 1tl olijfolie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Maak laagjes van de **aubergine**, **tomaat** en **courgette**. Bestrooi elke laag met wat **tajinekruiden**, **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. Breng de **tajine** op smaak met peper en zout.



6. Dip maken

Doe de **paprika**, de **helft van de amandelen**, het **granaatappelextract**, 3el water en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker. Pureer tot een **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.