



Vegan auberginetajine met bulgur

met granaatappel en paprika-amandeldip



30-40min



2 personen

Tajine is een traditioneel eenpanswonder uit de Noord-Afrikaanse en Arabische keuken: geurige stoofschotels bereid in bontgekleurde kleipotten. Maar onze versie met aubergine, tomaat en courgette, geserveerd met heerlijke bulgur, paprika-amandeldip en granaatappel, smaakt ook fantastisch zonder kleipot!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 150g bulgur ¹
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 zakje tajinekruiden
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 granaatappel
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1x balsamicocrème ¹²
- 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 of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

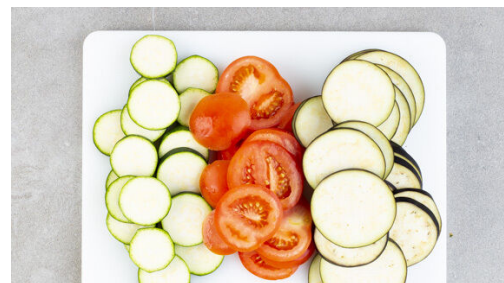
Voedingswaarde per portie

calorieën 568kcal, vet 14.8g, koolhydraten 89.0g, eiwit 16.9g



1. Paprika roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **paprika** 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.



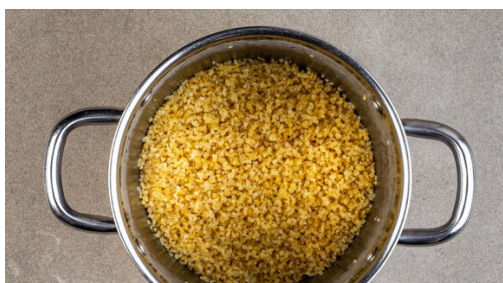
2. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Snijd de **aubergine**, de **tomaten** en de **courgette** in plakjes.



3. Tajine starten

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1tl olijfolie. Maak laagjes van de **aubergine**, **tomaat** en **courgette**. Bestrooi elke laag met wat peper, **tajinekruiden** en **bouillonpoeder**. Schenk er 100ml water over en leg een deksel op de pan. Stoof de **groenten** 12-15min op middelhoog vuur tot ze gaar zijn. Roer regelmatig. Breng de **tajine** op smaak met zout en peper.



4. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Granaatappel ontpitten

Halveer de **granaatappel** en breek hem boven een kom met water open. Maak de **pitten** onder water los van de schil. Verwijder de witte velletjes die boven komen drijven en giet de **pitten** af in een zeef.



6. Dip maken

Doe de **paprika**, het **amandelschaafsel**, de **balsamicocrème**, 3el water en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker. Pureer tot een **dip**. Hak de **peterselie incl. 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.