



Geroosterde aubergine met geitenkaas

op vijgenbulgur met walnoten



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 een luchtige bulgur met vijgen, geitenkaas en geroosterde walnoten. De frisse dressing maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 zakje shoarmakruiden
- 150g bulgur ¹
- 25g gedroogde vijgen
- 1 minikomkommer
- 15g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 bosui
- 1 citroen
- 25g walnoten ¹⁵
- 1x zachte geitenkaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

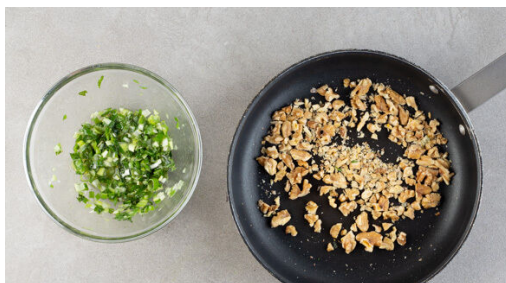
Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 47.4g, koolhydraten 79.3g, eiwit 24.5g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden en kerf ze in met een ruitvormig patroon. Wrijf ze in met 2el olijfolie, de **shoarmakruiden** en zout en peper. Leg de **aubergines** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met bakpapier. Dek af met aluminiumfolie en rooster ca. 10min in de oven. Verwijder de folie en rooster in nog 15-20min gaar.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof, of houd ze in de verpakking en verkruiemel ze met je vingers. Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in ca. 2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, de **bosui**, de **mint** en een snuf zout en peper.



2. Bulgur koken

Breng 300ml lichtgezoeten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Voeg op de helft van de kooktijd de **gedroogde vijgen** toe en kook mee. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Bulgur afmaken

Meng de **peterselie** en **1el citroensap** met de **bulgur**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in blokjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pluk de **mintblaadjes** en snijd fijn. Hak de **bosui** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Afmaken en serveren

Breng de **bulgursalade** op smaak met zout en peper en verdeel over borden. Verdeel de **komkommerblokjes** erover. Leg de **auberginehelften** bovenop en bestrooi met de **geitenkaas**, **walnoten** en **citroenrasp**. Besprenkel met de **dressing**.