



Krokante honing-limoenaubergines

met cranberry-couscoussalade en muntyoghurt



ca. 30min



2 personen

Deze krokant van buiten en zacht van binnen auberginepartjes zijn een ware droom. Toen ze voor het eerst onze testkeuken uitkwamen waren ze binnen no-time weg! En vergeet door alle opwinding niet de fruitige couscoussalade met cranberry's, amandelen en verse limoen - die smaakt namelijk ook heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische couscous ¹
- 2 aubergines
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 onbehandelde limoen
- 20g verse kruidenmix: knoflookbieslook, munt en tijm
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 100g paneermeel ¹
- 1 komkommer
- 50g amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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 885kcal, vet 35.7g, koolhydraten 120.0g, eiwit 21.9g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**. Snijd de **aubergines** in de lengte in repen en snijd de repen doormidden. Hussel de **aubergine** om met 1el zout en zet opzij. Het zout maakt de **aubergine** zachter en minder bitter, je spoelt het er later af. Week de **cranberry's** in heet water.



4. Couscous garen

Neem de kookpan van het vuur, voeg de **couscous** toe en doe een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen en roer dan de **couscous** los met een vork. Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en dan in blokjes.



2. Yoghurtsaus maken

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in parten. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Roer de **ment** door de **yoghurt** en breng op smaak met **limoensap**, zout en peper. Zet de **yoghurt** koud tot het serveren. Hak de **knoflookbieslook** fijn. Ris de **tijmbaadjes** van de takjes en hak ze ook fijn.



5. Amandelen roosteren

Hak de **amandelen** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Giet de **cranberry's** af en hak ze grof.



3. Aubergine bakken

Spoel de **aubergine** af in een zeef en laat uitlekken. Meng de **paneermeel** in een diep bord met ½tl zout. Haal de **aubergine** door het **paneermeel** en leg de **repen** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2el olijfolie. Bak in 20-25min bovenin de oven goudbruin en knapperig. Zet evt. de grillstand aan in de laatste 5min.



6. Afmaken en serveren

Roer de **komkommer**, **gehakte kruiden** en 1el olijfolie door de **couscous**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Besprenkel de **aubergine** met 2el honing en bestrooi met de **limoenrasp**. Serveer de **couscoussalade** met de **aubergine** en bestrooi met het **amandelschaafsel** en de **cranberry's**. Geef de **muntyoghurt** en de **limoenpartjes** erbij.