



Knapperige aubergine en feta

met abrikozencouscous en romescosaus



30-40min



2 personen

In een krokant gebakken panko-kruidentaneermeel is de aubergine simpelweg onweerstaanbaar! Je serveert ze met luchtige couscous met abrikozen, verse peterselie, feta en een Spaanse romescosaus van geroosterde paprika en hazelnoten. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 paprika
- 25g panko ¹
- 1 zakje harissakruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g biologische couscous ¹
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 10g verse peterselie
- 100g feta ⁷
- 25g gedroogde abrikozen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- vergiet

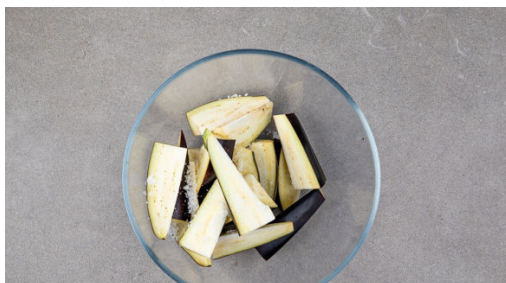
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 880kcal, vet 48.5g, koolhydraten 84.5g, eiwit 23.9g



1. Aubergine zouten

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht (220°C boven-/onderwarmte). Snijd de **aubergine** in de lengte door vieren en snijd nog eens overdwars door midden. Kruid de **aubergine** met 1tl zout en laat ca. 5min trekken. Zo haal je de bitterheid uit de **aubergine**.



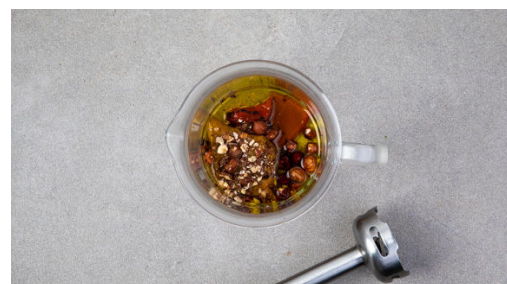
4. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water en de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen, tot al het water is opgenomen en de **couscous** gaar is.



2. Paprika roosteren

Halveer de **paprika** en verwijder de zaadlijsten. Wrijf rondom in met 1el olijfolie en een snuf zout. Leg de **paprikahelften** met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **paprika** 15-20min bovenin de oven tot het vel begint te blakeren. Laat de **paprika** even afkoelen en verwijder dan voorzichtig het vel.



5. Romescosaus maken

Doe de **paprika** en **hazelnoten** in een hoge (maat)beker met 1tl olijfolie, 1el azijn en 1-2tl water en pureer fijn. Proef en breng op smaak met peper, zout en een snuf suiker. Pluk de **peterselieblaadjes** en snijd ca. $\frac{3}{4}$ van de blaadjes fijn. Snijd de **rest van de blaadjes** grof. Meng de **fijngesneden peterselie** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water en een snuf peper en zout.



3. Aubergine bakken

Spoel de **aubergine** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Meng het **panko paneermeel** met de **helft van de kruidenmix** en $\frac{1}{2}$ tl zout en paneer de **aubergine** rondom. Verdeel over de bakplaat met bakpapier, bedruppel met 1el olijfolie en bak in 20-25min knapperig in de oven.



6. Afmaken en serveren

Verkrumel de **feta**. Roer de **couscous** los met een vork en meng de **gedroogde abrikozen** en **peterseliedressing** erdoor. Verdeel de **couscous met abrikozen** met de **aubergine** over de borden en maak naar wens af met de **romescosaus**, **feta** en de **rest van de peterselie**.