



Gevulde aubergine met bulgur en romige kormasaus

 30-40min  2 personen

Wij houden van geroosterde aubergines, want in de oven worden de aubergines ook zonder veel olie heerlijk zacht. Hun bijzondere smaak past goed bij de notige bulgur en verse kruiden. Erbij een fijne saus van kokosmelk en kormapasta.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 30g verse kruidenmix: bieslook, koriander en peterselie
- 1 limoen
- 200g bulgur ¹
- 1 pakje kokosmelk
- 1 pakje korma currypasta

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

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

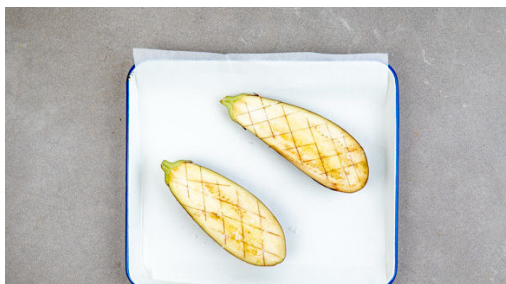
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 778kcal, vet 35.9g, koolhydraten 92.1g, eiwit 18.1g



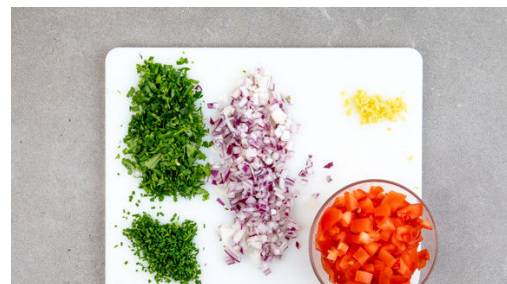
1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd het **vruchtvlees** kruislings in. Bestrijk het **vruchtvlees** met 1tl olijfolie en een snuf zout. Leg de **aubergine** met het snijvlak naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 25-30min in de oven.



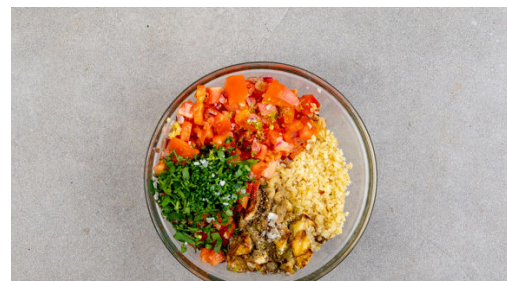
4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



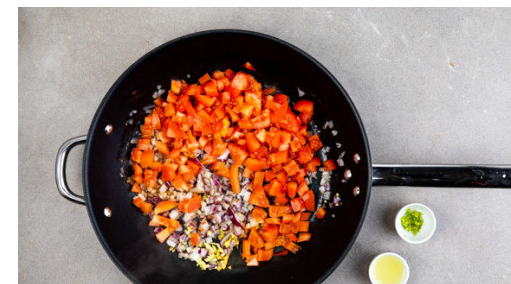
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Hak de **peterselie** en **koriander** fijn en knip of snijd de **bieslook** in ringetjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Vulling maken

Schep het **vruchtvlees** voorzichtig uit de **aubergineschil** en roer het door de **bulgur**. Houdt **1el verse kruiden** achter. Schep de **rest van de verse kruiden** met de **gebakken groenten** door de **bulgur**. Breng het geheel op smaak met **1el limoensap** en **limoenrasp** naar wens.



3. Groenten bakken

Kook 1L lichtgezouten water in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui**, **gember** en **tomaat** 2-4min, tot de **ui** iets zachter is.



6. Saus maken

Doe de **kokosmelk** met **1/4e van de currypasta** en een snuf zout en suiker in een kleine kookpan. Warm op en laat 3-5min pruttelen op laag vuur. Vul de **aubergines** met de **bulgursalade**. Verdeel de **rest van de bulgursalade** over de borden en serveer de **gevulde aubergines** erop. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en serveer met de **kormasaus**.