



Gegrilde aubergine op bietenbulgur

met kurkumo-kokosdrizzle



ca. 25min



2 personen

Dat het buiten voorlopig koud en grijs blijft, wil niet zeggen dat je binnen ook bij de pakken neer moet gaan zitten. Deze kleurrijke maaltijd fleurt de boel bijvoorbeeld al flink op. Geroosterde aubergines op een knalroze bedje van bulgur, afgemaakt met rode biet en frisse groene appel. De zonnig gele dip van kokosyoghurt en kurkuma maakt het helemaal een zomers spektakel. Net echt!

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 aubergine
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 rode biet
- 1 appel
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 stukje verse gember
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kurkumapoeder
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 27.5g, koolhydraten 97.5g, eiwit 16.9g



1. Bulgur koken

Breng 1L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



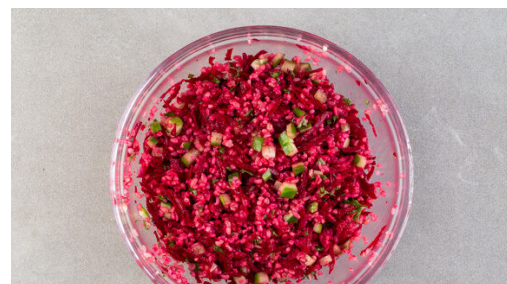
4. Groenten voorbereiden

Schil de **bieten** en rasp ze grof (de **bieten** geven af, dus draag handschoenen en een schort of was je handen direct na het raspen). Snijd de **appel** in kleine blokjes en hak de **dille** en **peterselie** grof.



2. Aubergine marineren

Snijd de **aubergine** in de lengte door en dan in brede stukken. Hussel om met met de **za'atar**, een flinke snuf zout en 2el olijfolie.



5. Dressing maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Klop een **dressing** van de **ahornsiroop**, **gember naar wens**, 1el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf zout en peper. Roer de **dressing** door de **bulgur** en schep de **bietenrasp**, **appel** en de **helft van de kruiden** erdoor.



3. Aubergine grillen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en grill de **aubergine** in 4-5min per kant gaar en bruin. Voeg een scheutje olie toe als de pan te droog is.



6. Kokosdip maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Roer de **knoflook** met **1/2tl kurkuma** door de **kokosyoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Serveer de **aubergine** bovenop de **bulgur** en besprenkel met de **kokosdip**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.